Копилка семейных советов

Домашний

№ 9 (575), май 2021

Толока 16+

Екатерина Рябова: «С детского возраста была на главных ролях»

5 лучших цветов для уличных кашпо

Правило 2-2-2 с которым любовь длится вечно

Хлопок по лицу: что такое экоочищение кожи

Гимнастика для коленей

БУДУЩЕЕ:
без детских страхов
уютного дома
в солнечных очках

Индексы: П1196 «Подписные издания»
Официальный каталог АО «Почта России»; 12659 «Почта Крыма»

ISSN 2305-6223





ЕстьПовод!

4 мая
- Международный день пожарных

5 мая
- День акушерки
- День печати в Беларуси

6 мая
- День против диеты
- 60-летите отметит актёр Джордж Клуни

7 мая
- День работников радио, телевидения и связи

8 мая
- Всемирный день перелётных птиц
- День рождения кока-колы
- Всемирный день Красного Креста

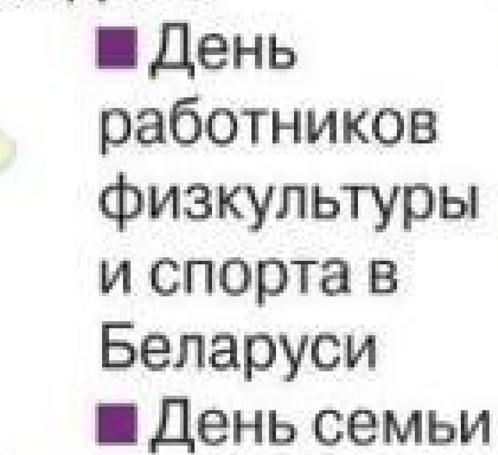
9 мая
- День Победы
- День государственного герба и флага в Беларуси

11 мая
- Радоница у православных

12 мая
- Международный день медсестры

13 мая
- День одуванчика

15 мая
- День скандинавской ходьбы



- День работников физкультуры и спорта в Беларуси
- День семьи в Беларуси

«Домашний»: *лучшие идеи для дома, красоты и здоровья!*



Подписаться можно с любого месяца

Следующий номер «Домашнего» выйдет 18 мая

ЧИТАЙТЕ В №10:

ЛИЦО С ОБЛОЖКИ. Звезда российских сериалов и мама четверых детей Екатерина Копанова о том, как чуть не родила младшую дочь в такси

ОГОРОД. Грядка в ведре, мешке и бочке

ЦВЕТЫ. Что любит алиссум

ЛЮБИМЫЙ ДОМ. Ароматизатор и украшения из обмылков

ПИТАНИЕ. Мятный чай от стресса

ЗДОРОВЬЕ. Многоликий ковид и его осложнения

НАРОДНЫЙ МЕТОД. Дико полезные дикоросы

РЕСПУБЛИКА БЕЛАРУСЬ

«ДОМАШНИЙ» 16+
№ 9 (634), 4 мая 2021 г.
Выходит 2 раза в месяц

Главный редактор
САНЧУК Татьяна Ивановна
Приёмная: тел./факс (8-0222) 77-09-19

Редактор
ЗИНЬКЕВИЧ Лариса Аркадьевна

Учредитель
ООО «Издательский дом «Толока»

Свободная цена
Цена в Литве — 0,80 EUR

Журнал зарегистрирован Министерством информации Республики Беларусь в Государственном реестре средств массовой информации за № 280.

Подписан в печать
23.04.2021 г. в 20.00

Тираж 9 850 экз. Заказ № ДБ 1963

Отпечатан в ООО «Типографский комплекс «Девиз», Россия, 195027, г. Санкт-Петербург, ул. Якорная, д. 10, корпус 2, литер А, помещение 44

АДРЕС РЕДАКЦИИ:
РБ, 220004, г. Минск, ул. К. Цеткин, 51, 4 этаж, офис № 1
Тел. (8-017) 373-46-60
E-mail: dgt@toloka.com

АДРЕС ДЛЯ ПИСЕМ:
РБ, 212030, г. Могилёв, ул. Первомайская, д. 42
Тел. (8-0222) 77-26-70; 77-09-19 (факс)

По вопросам рекламы
обращаться по тел.: (8-017) 373-45-86, 373-46-60

По вопросам доставки и качества изданий: тел. (8-017) 272-46-21
E-mail: reklama_by@toloka.com

Наши подписные индексы:
00178, 00179, 00415

Журнал набран и свёрстан в компьютерном центре «Толоки»

Ответственность за стиль и содержание рекламы несёт рекламодатель.

В связи с изменениями налогового законодательства ГОНОРАР вы сможете получить только при указании в письме адреса, ФИО (полностью) и паспортных данных (номер, кем и когда выдан, личный номер); лицам до 16 лет — данных свидетельства о рождении (серия, номер, кем и когда выдано).

Редакция имеет право опубликовать любые присланные в свой адрес произведения, обращения читателей, письма, иллюстрационные материалы. Факт пересылки означает согласие их автора на использование присланных материалов в любой форме и любым способом на территории стран СНГ, Литвы, Латвии.

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ

«ДОМАШНИЙ» 16+
№ 9 (575), 4 мая 2021 г.
Свидетельство о регистрации ПИ № ФС77-51464 от 19 октября 2012 выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор)

Главный редактор **ЯЛОВА М.В.**

Учредитель и издатель
ООО «Издательский дом «Толока»
Юридический адрес: Россия, 214000, Смоленская область, г. Смоленск, ул. Тенишевой, 4а
Адрес редакции: Россия, 214000, Смоленская область, г. Смоленск, ул. Тенишевой, 4а. E-mail: ru@toloka.com
Для писем: Россия, 214000, г. Смоленск, Смоленская область, главпочтамт, а/я 200; www.toloka.com;
E-mail: ru@toloka.com dgt@toloka.com

Подписные индексы (помесячные):
П1196 «Подписные издания» Официальный каталог АО «Почта России»;
12659 «Каталог периодических изданий Республики Крым и г. Севастополя»

Распространитель — ООО «Толока»
Тел. (4812) 61-19-80, тел./факс (4812) 64-74-54. E-mail: ru@toloka.com

По вопросам доставки и качества изданий: тел. (4812) 64-75-47

Свободная цена
Подписано в печать 23.04.2021 г. в 16.00
Тираж 8 000 экз. Заказ № ДБ 1962
отпечатан в ООО «Типографский комплекс «Девиз», Россия, 195027, г. Санкт-Петербург, ул. Якорная, д. 10, корпус 2, литер А, помещение 44

Отдел рекламы в Москве:
8 (495) 662-92-18, 8 (903) 615-56-07;
E-mail: reklama_ru@toloka.com

За стиль и содержание рекламы ответственность несёт рекламодатель.
Перепечатка и любое использование материалов возможны только с письменного разрешения редакции. Рукописи не рецензируются и не возвращаются.
Подлежит распространению в России и странах СНГ. For distribution in Russian Federation and CIS countries. Экспорт и распространение издания за пределы РФ и РБ осуществляется только с письменного разрешения правообладателя.
Редакция оставляет за собой право редактировать материалы.
Редакция имеет право публиковать любые присланные в свой адрес письма читателей и иллюстрированные материалы. Факт пересылки означает согласие их автора на передачу редакции прав на использование произведения в любой форме и любым способом на территории стран СНГ, Литвы, Латвии.
За опубликованные материалы, при отсутствии отказа от получения, выплачивается вознаграждение (гонорар), размер которого устанавливается редакцией. Условия выплаты вознаграждения: после публикации и при наличии следующих персональных данных: ФИО, адрес регистрации и почтовый адрес (в случае его отличия от регистрации), номер телефона, серию и номер паспорта, когда и кем он выдан, дату рождения, номер свидетельства государственного пенсионного страхования, ИНН. При начислении вознаграждения последний рабочий день месяца публикации материала включается в страховой пенсионный стаж.
Предоставлением своих персональных данных субъект персональных данных выражает свое согласие на сбор, хранение и обработку его персональных данных для осуществления и выполнения функций и обязанностей, возложенных на оператора законодательством Российской Федерации.
Издаётся с июля 1997 года.
Выходит два раза в месяц.

В номере использованы фото Shutterstock.com, Dreamstime.com, Rusmediabank.ru. Фото на обложке: из архива актрисы
Следующий номер выйдет 18 мая 2021 года

РБ: Тел. 8 (017) 272-46-21
E-mail: sales_by@toloka.com

Если у вас есть отзыв, вопрос или претензия по доставке издания, позвоните нам по телефону или напишите на электронную почту. Мы хотим, чтобы наше издание стало ещё лучше благодаря вам.

РФ: Тел. (4812) 64-75-47
E-mail: ru@toloka.com

Содержание







Письмо редактора

Почти 77 лет мы знали про деда Данилу Фоминова всего пару сведений: что погиб в 1944-м при освобождении Карелии, и что похоронен в братской могиле деревни Ровен Гора. Конечно, это больше, чем безликое «пропал без вести», но чертовски мало! Ведь ушёл-то он на фронт добровольцем из белорусского Шклова в первые же дни войны, и провоевал целых три года. Где? Как? Даже точную дату гибели не знали. И если бы не эра электронных технологий, так бы и осталось это для моей мамы — его дочери, и нас, внуков, белым пятном. Но вот уже несколько лет Центральный архив Минобороны России в г. Подольске выкладывает в Сеть данные своих фондов, и недавно на ресурсе podvignaroda.ru мне после долгих поисков удалось отыскать информацию про деда! Читала с трепетом и слезами. Оказалось, наш Данила Алексеевич, замкомандира отделения 3-й стрелковой роты 1226 стрелкового полка 368-й СД 7-й армии Карельского фронта — герой! В период наступления он со своими бойцами «разграждал путь в инженерных сетях противника для следования батальона», при этом снимая мины и обезвреживая фугасы, за что и был представлен к медали «За отвагу». Награду получил 27 июня, за несколько дней до своей гибели 7 июля 1944-го. Да и лежит дед, как выяснилось, давно в другом месте: когда деревню Ровен Гора признали неперспективной и ликвидировали, останки воинов перезахоронили в братской могиле в посёлке Пряжа, что в 50 км от Петрозаводска. Сейчас за ней ухаживает местная школа. Стоит на могиле типичный советский памятник: солдат в плащ-палатке и с ППШ. Наверняка так выглядел в войну и мой дед. Вот закончится пандемия, попробуем туда добраться, чтобы отдать ему последний поклон.

Так что не исчезаем мы с этой земли бесследно. Где-то остаются о нас пусть скупые, но важные для кого-то факты. Ищите своих погибших и пропавших близких! А мы семьёй 9 Мая помянем деда и скажем ему ещё раз «спасибо за Победу».

Лариса Зинькевич

ПисьмоНомера



Еду в метро, спешу в университет. Совсем не хочется открывать глаза на каждой станции и смотреть, нет ли того, кому место нужнее. Внезапно слышу взволнованный голос: «Девушка, поговорите, пожалуйста, со мной, мне плохо». Выяснилось, что барышня, сидящая справа от меня, боится упасть в обморок. Мы болтали, она боялась, нервничала, говорила быстро, зрачки расширены. А я была спокойна сама и успокаивала её. Нет, я не медик, но почувствовала, что ей не просто страшно, она паникует. Оказалось, у неё клаустрофобия. Так у некоторых бывает в метро. Да и не только в метро. Пришлось провожать девушку до нужной станции и искать человека, который примет её у меня.

Да, я потеряла время и опоздала на лекции. Да, я потратила нервы и пожертвовала своим спокойствием. Но надеюсь, что если беда случится со мной, тоже не останусь одна. Надо помогать друг другу. Очень часто в толпе мы проходим мимо нуждающихся.

Ольга Клявер, г. Санкт-Петербург

HTTPS://VK.COM/JUST_STR

Познакомилась с парнем в Интернете, договорились встретиться после работы. Он опаздывал уже на 15 минут, я была голодная и злая. Смотрю по сторонам и вижу, как ко мне приближается двухметровый бородатый мужик в очках, огромном шарфе и с кожаной сумкой через плечо. Я напряглась немного, а он подходит ко мне и как рявкнет: «Пошли скорее, а то тут столько народа, поубивать их охота!»

Ноги тут же стали ватными, и возникла мысль сбежать. Почему я пошла с ним? Наверное, просто есть очень хотелось. Когда мы поднимались на эскалаторе, он снял очки и спрятал в сумку, а когда я спросила его про зрение, ответил, что носит их «для понта». Убежать захотелось второй раз, но мы уже поднялись. Позже он признался мне, что тогда так перенервничал, что решил вести себя странно, чтобы запомниться. Мы пришли в кафе, я его почти не слушала, потому что уже похоронила это свидание. Потом начала его разглядывать, а он симпатичный оказался, глаза красивые, и на маньяка совсем не похож. Завязался разговор, мы проболтали два часа, расходились по домам уж если не парой, то друзьями.

На второе свидание он принёс мне гнездо. Это не шутка, я искала реквизит для съёмок рекламы, а во всех прокатах и театрах мой вопрос вызывал лишь хохот, что и понятно. И тут позвонил он. Я ему пожаловалась, что приключилась такая невезуха, а он попросил подождать немного. Через час у меня было гнездо, сплетенное из сена (у него дома жил кролик). И тут я поняла, что хочу посмотреть, что у нас будет дальше. Через две недели мы съехались, потом расписались. Так и живём до сих пор — весело и в любви.

Ирина, Московская обл.

HTTPS://VK.COM/JUST_STR

Дождливым утром народ ютился под зонтами на остановке в ожидании автобуса. Когда тот подъехал, я зашла и заняла место возле мамы с ребёнком лет пяти. Настроение женщины соответствовало погоде, и из её уст доносились нелестные слова в адрес сына: дескать, вёл он себя плохо, поэтому после садика будет наказан. Мальчишка замолчал на время, задумался, а потом стал просить, чтобы в сад за ним вечером пришёл папа. Но мама была непоколебима. Глядя на этого вполне милого малыша, я стала размышлять, как пройдёт его день, с каким настроением будет ждать маму. На следующей остановке они вышли и растворились в утренней суете. А рядом со мной в автобусе пристроился молодой папа с девчушкой лет трёх, не до конца проснувшейся и от того донимавшей отца плохим настроением. Малышка ютилась в папиных объятиях, в руках у неё был маленький яркий зонтик. И она постоянно бурчала, что это он зацепился за отцовский зонт и не хочет отсоединиться. Чтобы отвлечь расстроенного ребёнка, папа вдруг начал рассказывать придуманную им на ходу сказку о том, как жил-был старый грустный зонт, переживший на своём веку немало приключений и однажды решивший познакомиться наконец с весёлым и ярким маленьким зонтиком. Малышка притихла и с интересом слушала рассказ. Ещё бы, её аксессуар вмиг превратился из обычного в волшебный!

Я слушала, восхищалась молодым отцом и думала, как же всё-таки повезло с ним этой юной принцессе. Вдруг почувствовала, что на моём лице застыла улыбка, и никакое хмурое и дождливое утро уже не способно испортить мне настроение. Только немного болела душа за того мальчишку, но я грела себя надеждой, что мама заберёт его из сада в хорошем расположении и не накажет. Будьте добрее к своим детям!

Инна Шевчик, г. Борисов




Домашний в ваш дом!
3 причины подписаться на журнал на 2-е полугодие 2021 года.
1 У нас вы найдёте множество отличных советов по ведению домашнего хозяйства, дачи и огорода, красоте, здоровью, досугу, психологии отношений, а также консультации юристов. Удобно, что вся полезная, более того, эксклюзивная информация находится на 32 страницах, и не надо искать её в Интернете.
2 Журнал будет приходить вам дважды в месяц прямо в почтовый ящик, так что не придётся бегать за ним по киоскам и торговым центрам.
3 Полугодовая подписка — это выгодно! Вы получаете издание по нынешней подписной цене аж по декабрь, в то время как розничная периодически повышается.
НАШИ ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ:
П1196
«ПОДПИСНЫЕ ИЗДАНИЯ» ОФИЦИАЛЬНЫЙ КАТАЛОГ АО «ПОЧТА РОССИИ»
12659
«ПОЧТА КРЫМА»
ВНИМАНИЕ!
На сайте toloka24.ru по промокоду SP21 можно оформить подписку на издания «Толоки» не выходя из дома! Причём со скидками!
Реклама



Минчанка Юлия (фамилию просила не указывать – **авт.**) пять лет живёт с ВИЧ. О непростых отношениях с социумом и стереотипах общества к инфицированным людям она рассказала «Домашнему».

Жизнь с красной ленточкой

ИНФЕКЦИЯ ОПЕРЕДИЛА

— О диагнозе узнала именно тогда, когда захотела завязать с наркотиками и изменить свою жизнь. Хорошо помню тот день: плакала, не понимала, как жить дальше, казалось — всё, конец. Такое периодически происходит со мной и сейчас, хоть теперь работаю в общественной организации: помогаю другим ВИЧ-позитивным, консультирую. Мы развозим препараты инфицированным, работаем со СМИ. У нас много страхов: кажется, что ты никому не нужен, тебе не предоставят медицинскую помощь, с тобой не будут общаться люди. На самом деле это только наш мозг работает в таком ключе. Если ты уверен в себе и знаешь себе цену, то с подобными ситуациями не столкнёшься. Когда я несу оптимизм, знаю всё про свою болезнь и не боюсь её, то и отношение ко мне тоже нормальное. Правда, мне повезло: помощь я получала в общественной организации для людей с ВИЧ, где моим консультантом был человек, давно живущий с инфекцией. Я немного знала, чем он занимается, какая у него семья, что стало своего рода наглядным пособием: значит, с диагнозом можно жить. Хотя, не скорою, боялась побочных эффектов лекарств, которые вынуждена принимать, но мне сказали, что организмы у всех разные, и, возможно, у меня побочек не будет. Так и вышло.

ДЁРНУТЬ ЗА НИТОЧКУ

— Как полностью принять свой диагноз? Здесь всё зависит от твоего внутреннего состояния, эмоционального фона, того, насколько ты готов доверять людям и принимать их поддержку. Вначале я даже проверяла в кругу друзей, будут ли они пить со мной из одной чашки. Говорила: «Ну вы же понимаете, у меня ВИЧ». И смотрела на реакцию. Но мне отвечали: «Ты нормальная вообще?» Однако и сейчас в моменты, когда мне плохо, могу напридумывать себе, какая я несчастная, никому не нужна. Возможно, полное принятие может случиться, когда у тебя есть семья, человек, который всегда рядом. Такая немного эгоистичная позиция: вот, нашла себе ячеечку — за это и буду держаться. Если же ты постоянно в коммуникации с окружающими и у тебя нет, например, постоянных отношений, то да: всегда найдётся ниточка, за которую можно дёрнуть в отношении ВИЧ-инфекции. Но мне везёт: у меня есть моя работа, где обо мне не говорят плохо в контексте диагноза. И, кажется, очень любят.

ПРОБИТЬ СТЕРЕОТИПЫ

— О том, что я ВИЧ-положительная, людям рассказываю сама. Научилась давать человеку выбор. Например, с момента постановки диагноза у меня было три партнёра, и все ВИЧ-отрицательные. А вот когда консультирую других больных, многие из них убеждены, что теперь не построят отношений со здоровыми. Я же переубеждаю: если человек хочет быть с вами рядом, то потрудится узнать, что, если вирусная нагрузка не определяется, то никого нельзя заразить. И это уже не только про секс. Это про чувства, доверие, заботу. Слышу и другие истории: что к инфицированным в медучреждениях иногда плохо относятся, что кто-то страшится, если в школе узнают о диагнозе его родителей. Всякое бывает. Надо уметь переступать через негатив и жить дальше. Моя вирусная нагрузка, например, не определяется уже давно. И у меня есть возможность родить здорового ребёнка. Я ответственно подхожу к лечению, благодаря чему у меня такая же иммунная система, как и у здоровых. Если же прерву приём лекарств — а это ежедневная пожизненная терапия — то нагрузка быстро возрастёт. А я рисковать не могу.

ХОЧУ СКАЗАТЬ ВСЕМ: ВИЧ – ЗАБОЛЕВАНИЕ НЕ СМЕРТЕЛЬНОЕ, НО ХРОНИЧЕСКОЕ: УМИРАЮТ НЕ ОТ САМОЙ ИНФЕКЦИИ, А ОТ СОПУТСТВУЮЩИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Поэтому из любви к себе теплее оденусь, когда холодно, не забуду вовремя поесть и принять препараты. Только в этом особенность таких, как я. В остальном мы обычные люди! Очень хочется, чтобы это понимали и принимали окружающие.

По материалам Citydog.by подготовила Елена Василевская.

В ТЁМНОЙ-ТЁМНОЙ комнате

Текст: Елизавета Боярова, детский психолог, г. Санкт-Петербург

«А Баба-яга меня не украдёт?» — спрашивает родителей едва ли не каждый ребёнок. Мамы с улыбкой успокаивают, но понимают: как-то надо «лечить» детей от страхов. Прежде чем это делать, советую обратить внимание на себя. Ведь ребятня часто копирует наше поведение, и появившаяся паника может быть триггером проблем взрослого. А вообще, страхи чаще возникают у детей, родители которых нередко конфликтуют между собой либо недавно развелись, слишком скупы на проявление чувств и эмоций, авторитарны. Пик стрессовых ситуаций приходится на возраст 2-3 года либо 6-7 лет. Так чего обычно боится детвора и как с детскими страхами работать?

ОДИНОЧЕСТВА

Страх «остаться без мамы» присущ детям, которых слишком опекают родители. Причём у мальчиков он проявляется гораздо ярче, чем у девочек. Из-за этого ребёнок не может сформировать собственные механизмы защиты, поэтому и боится оказаться один на один с проблемой.

СОВЕТ: освободите малыша от чрезмерного контроля. Позвольте ему играть одному, самому наладить отношения с другими детьми, попробовать что-то новое.

МОНСТРОВ ПОД КРОВАТЬЮ

Малыши зачастую боятся темноты, а некоторым из них кажется, что в тёмном углу комнаты или под кроватью может жить чудовище.

СОВЕТ: самый простой способ — взять фонарик и вместе с ребёнком посветить под кроватью, чтобы он сам убедился в том, что никого там нет. Другой вариант — сделать или купить своеобразный ночной оберег, какую-нибудь особую игрушку, которая бы защищала ребёнка по ночам. Побороть страх перед темнотой и монстрами можно с помощью рисунков. Предложите малышу нарисовать монстров и изобразить их добрыми, пририсовав улыбку, бантик или что-нибудь, что сделает образ более весёлым. Так страшное и злобное станет нестрашным.

ЖИВОТНЫХ

У ребёнка лично может сформироваться такой страх только в том случае, если его действительно покусало животное. В остальных ситуациях появление провоцируют родители. Например, когда говорят: «Не подходи к собаке, набросится» или «Ты слышал историю о том, как бульдог соседа покалечил?»

СОВЕТ: воспитывайте в детях разумную осторожность, рассказывайте правила общения с животными, а не пытайтесь запугать. Попросите его нарисовать страх или несколько раз «проживите» ситуацию.

ВРАЧЕЙ

Сюда же относятся боязнь крови и боли. Причина банальна: инстинкт самосохранения.

СОВЕТ: не обсуждайте при детях докторов, не сообщайте им заранее о визите в поликлинику. Но и врать, что «тётя тебе ничего делать не будет», не стоит. Акцентируйте внимание на том, что поход к врачу, например, стоматологу, необходим, чтобы как можно дольше оставаться здоровым. Можно поиграть дома в доктора и больницу. «Вот смотри, ты сделала кукле укол, и она не плачет, ей не страшно и не больно». Ага, значит, я тоже не буду плакать. При посещении поликлиники это может сработать как психологическая защита.

СМЕРТИ

Это звоночек, что ребёнок повзрослел и понял: жизнь циклична. Но принять пока факт не может.

СОВЕТ: в это время ограничьте малыша от просмотра по телевизору сцен насилия, рассказов о смерти и о том, «как страшно жить». Наоборот, стройте совместные планы и приводите примеры, как кто-то болел и выздоровел. Если страх появился после смерти близкого, лучше обратиться к детскому психологу.

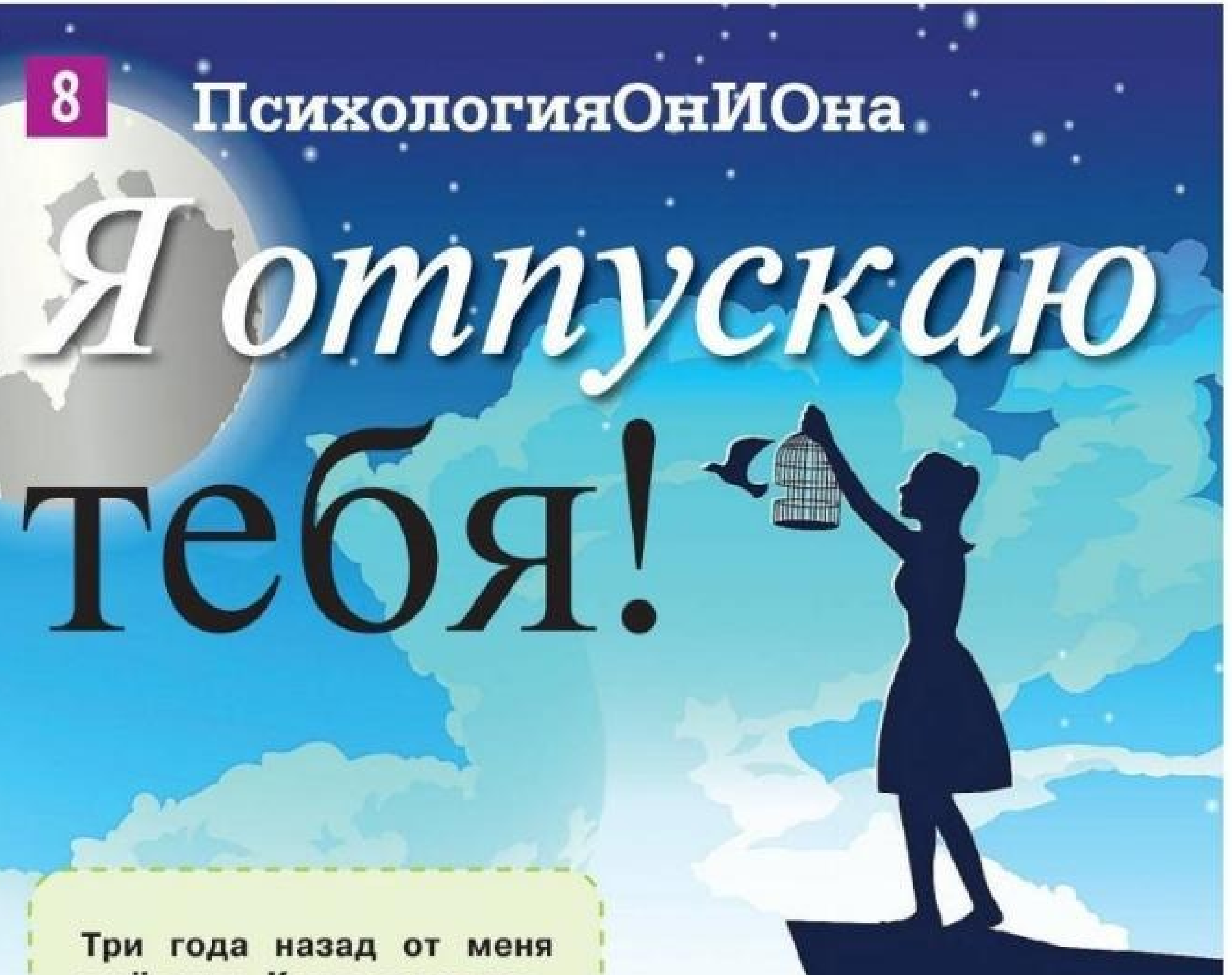
ТЕМНОТЫ

Ребёнок боится ночи из-за того, что в это время все спят, да ещё и в других комнатах, поэтому случись что — ему никто не поможет.

СОВЕТ: обеспечьте ему максимально комфортный отход ко сну, чаще обнимайте, целуйте, читайте на ночь добрые сказки. Не уходите из комнаты, пока сын или дочь не уснёт.



Бояться чего-то — нормальная реакция психики. Но если страх появляется без пртичины, ребёнок переживает из-за всего и сразу, зацикливается на мелочах, кричит по ночам, а утром ничего не помнит — лучше обратиться к врачу, чтобы исключить нервное расстройство.



Я отпускаю тебя!

Три года назад от меня ушёл муж. Как выяснилось, было к кому уходить. Своё решение аргументировал тем, что ничего в наших отношениях не улучшится, и он не хочет больше стараться. Я уверяла, что в брак можно снова вдохнуть жизнь, но муж был непреклонен. Через полгода вместе с новой женщиной купил квартиру. Дочери говорит, что скоро женится. Дочка хочет, чтобы у неё появился братик или сестра. А мне это всё слышать и знать очень тяжело. Вроде и любви к нему нет, но горько от того, что человек меня предал и при этом живёт в счастье. Я тоже пробовала найти своё: год встречалась с мужчиной, но когда осознала, что оказалась в токсичных отношениях, вышла из них. Сейчас никакой личной жизни. Знаю, что нужно быть добрее, искренне пожелать бывшему всего наилучшего и продолжать искать своё счастье, но как-то не выходит. Я не зацикливаюсь на том, что случилось. Но когда вижу и слышу, как счастлив бывший, как свекровь ждёт не дождётся, когда её сын женится на этой женщине, чувствую боль. Когда я стану равнодушной к его счастью?

Елена, 37 лет, г. Московская обл.



Отвечает популярная писательница Татьяна Алюшина, г. Москва:



— Говорят, развод страшен ещё и тем, что постоянно гоняешь мысли о том, что ты вот тут болеешь от тоски, а твой бывший, сволочь такая, в это время в шоколаде. Такая вот изматывающая психологическая ловушка, в которую вы, Елена, тоже попали. Потому всё ещё эмоционально и душевно привязаны к мужу. И даже мнение бывшей свекрови до сих пор имеет значение.

Вот вы пишите: «... нужно быть добрее, искренне пожелать бывшему мужу всего наилучшего». Да с каких кренделей? Да наплевать сто раз, будет он там счастлив или нет! И желать ему ничего не надо. Когда мужчина уходит от достойной женщины, это не потому, что она какая-то не такая, а потому, что он такой. В этом нет вашей вины, которую подспудно испытываете, постоянно задавая себе вопрос: что во мне не так? Поверьте, всё так. Вы умная, самодостаточная, интересная и сильная, раз смогли достойно пережить предательство мужа, и при этом ещё уговариваете себя стать к нему добрее. Хотя самое лучшее освобождение для вас и самое большое наказание для бывшего — это полное безразличие к нему. Никаких эмоций. Чужой.

ДА ПУСТЬ У НЕГО ТАМ ХОТЬ ДЕСЯТЬ ДЕТЕЙ НАРОДИТСЯ И ЗАМОК В ПОДМОСКОВЬЕ ОБРАЗУЕТСЯ! ВЫ ДОЛЖНЫ СЕЙЧАС ДУМАТЬ О СЕБЕ!

Даже то, что дочь плотно общается с папой и его новой семьей, отпустите — это жизнь вашей дочери и её нравственные уроки.

- Представьте, что внутри вас находитесь Вы-ребёнок, которого незаслуженно обидели, и помочь ему способны только сами. Потому что это ваша душа. Посмотрите на неё и ответьте: стоит ли бывший, по сути чужой человек, того, что вы отнимаете у своей души тепло, любовь, заботу и отдаёте ему? То есть с ним делитесь, а себя разрушаете! Ведь, когда мы постоянно думаем о ком-то, мы передаём ему нашу энергию и силы, подпитывая его. И ладно, если это родные и любимые люди, тогда энергообмен взаимен и даже необходим. А когда пустой и чужой человек? Может, пора перекрыть ему этот дармовой источник?
- В одной духовной практике есть такое упражнение: представляете человека, с которым у вас конфликт, встаёте друг напротив друга, высказываете ему все свои обиды, затем говорите: «Я прощаю тебя, я отпускаю тебя, я прощаюсь с тобой». Разворачиваетесь и уходите. Попробуйте, вдруг поможет?
- Поверьте, наступит момент, когда вы поблагодарите бывшего за то, что ушёл. Ведь благодаря этому вы стали сильнее, мудрее и, главное, свободной и открытой для новых отношений. Скажите судьбе спасибо за то, что когда-то этот человек освободил вас от своего присутствия, тем самым дав возможность изменить жизнь, себя и стать по-настоящему счастливой.

Кстати, героиня моей новой книги «Вальс до востребования» переживает сходную с вами ситуацию. Прочитайте, может, найдёте в ней ещё несколько советов.



ФОРМУЛА ЛЮБВИ

Текст: Алёна Ал-Ас, психолог, г. Москва

Существует секретная формула 2-2-2, позволяющая сохранить любовь, даже если вы вместе уже не один десяток лет. Благодаря ей, вы пересмотрите своё отношение к двойкам.

Любовь живёт не три года, а пока пара легко справляется с бытом. Ведь он способен разрушить даже самые крепкие отношения и превратить окрылённых влюблённых в лютых врагов. Но споры о том, кто должен мыть посуду и готовить ужин, кому оплачивать счета и как вести бюджет могут происходить легко, спокойно, без ссор и упрёков, если в паре существуют гармония и уважение. Отношения необходимо подпитывать с двух сторон. Они требуют регулярной подзарядки романтикой, активным слушанием. В чём же суть желанной формулы любви?

1 **Каждые ДВЕ НЕДЕЛИ делайте что-то вместе**: готовьте ужин под любимые треки, посмотрите наконец-то фильм, который давно хотели, но постоянно откладывали, прогуляйтесь по весеннему городу. Быт съедает нас постепенно, и пары, у которых всё происходит молча, спокойно, где у каждого, казалось бы, своя зона ответственности в домашних заботах, тоже сжираются водоворотом дел. Потому что если раньше вы готовили, а он мыл посуду и параллельно что-то горячо обсуждали, то со временем всё это стало происходить молча. Усталость, перегруженность объёмным информационным потоком и стремительным ритмом жизни дают о себе знать. И вот вы уже не милые влюблённые, которые ловко и играючи делают дела, а уставшая пара, тянущая лямку. Совместные занятия, особенно приятные, напомнят вам двоим о том, что помимо готовки и наведения порядка, есть ещё ваша любовь, близость, трепет. Подержавшись за руки во время прогулки, вполне реально разжечь гаснущий огонёк.

2 **Каждые ДВА МЕСЯЦА балуйте себя совместным мини-отдыхом**. Необязательно улетать в другие страны (хотя, если есть возможность, то почему бы и нет?) и закладывать большой бюджет. Важно провести с партнёром время наедине чуть больше, чем делаете это каждые две недели. Например, отправиться на несколько дней в другой город, или отдохнуть в спа. Ориентируйтесь по своим ощущениям. Одни любят активный отдых, другие — спокойствие и минимум движений. Цель отдыха — сблизиться вновь.

3 **Каждые ДВА ГОДА отправляйтесь, как минимум, в недельный отпуск вдвоём**. Да, можно отдыхать по отдельности: он с друзьями едет на рыбалку, вы с подругами — за культурный променад без резиновых сапог. И если в этом году вы с мужем разделились, то следующий отпуск проведите исключительно вдвоём! Вам и вашим отношениям жизненно необходимо побыть наедине, замедлиться, встряхнуться от «нужно, пора, быстрее».

Используя эту формулу, сохраните в отношениях пылкость, страсть, любовь, и никакие бытовые трудности и жизненные неурядицы не разобьют вашу сплочённую пару.

HTTPS://WWW.INSTAGRAM.COM/LOVETRENING

ОБНУЛЯЕМСЯ!

Наш консультант — диетолог Виктория Кравченко, г. Смоленск

В мире набирает популярность диета «Нулевой живот» американского специалиста по питанию Дэвида Зинченко. Считается, что благодаря ей можно за пару недель избавиться от 10 см жира на талии. Дэвид предлагает с помощью определённых продуктов «включить гены стройности». Узнаем, действительно ли работают эти принципы?

Нам предлагают

1 Начинать утро с овсяной каши.

В ней много клетчатки, которая нормализует работу желудочно-кишечного тракта. После такого завтрака долго не хочется есть, ведь крупа повышает уровень грелина в организме — гормона, контролирующего голод.

СОВЕТ:

овсянка действительно хороша. Но только грубого помола либо из цельного зерна. Не добавляйте в кашу молоко, сахар и сливки. Дополните такой завтрак белковыми продуктами: омлетом, сырниками, творогом или ломтиком сыра. Либо уже после приготовления полейте её льняным маслом или посыпьте орехами, ягодами, фруктами.

2 Съедать каждый день по авокадо.

Содержит набор витаминов и минералов, а также мононенасыщенных жиров, благотворно влияющих на сердце и подавляющих голод. Чтобы дольше чувствовать себя сытым, лучше есть по половинке в конце обеда.

СОВЕТ:

дорогова-то! Хоть есть его можно каждый день, ведь сахара в нём мало. Зато жиров много, и это стоит учитывать тем, кто стремится похудеть: тогда в сутки хватит и половинки. Ешьте, посыпав солью либо с рыбой или мясом.

! Авокадо не полезно тем, у кого есть проблемы с кишечником и печенью.

3 Налегать на зелёные овощи.

Отличные продукты! Кресс-салат, капуста, рукола, укроп и другая зелень содержат витамины группы В, аминокислоты и сульфорафан, способствующий выводу токсинов из организма.

СОВЕТ:

ешьте без термообработки по 150-500 г в сутки. Чтобы зелень легче усваивалась, перед едой измельчайте в блендере или поливайте растительным маслом.

4 Полюбить тёмный шоколад на десерт.

Учёные доказали, что антиоксиданты какао защищают от появления лишнего веса, снижают уровень сахара в крови и благотворно влияют на сосуды.

СОВЕТ:

это действительно так. Если бы не одно «но»: в 100 г такого шоколада примерно 55% жира. Поэтому хватит и 10 г в день, то есть ломтика. Хотя организм в нём вообще не нуждается, это всего лишь привычка.

5 Пить протеиновые коктейли.

Напиток на основе растительного белка не только помогает избавиться от жира, но и считается отличным перекусом.

СОВЕТ:

ну, как сказать… Протеиновые коктейли пьют либо для набора, либо для снижения мышечной массы. Стакан перед тренировкой обеспечивает организм белком, необходимым для её роста, а после — восстанавливает силы и даёт энергию. Для наращивания массы нужно принимать не менее 2 г белка на 1 кг общего веса в сутки. Чтобы сбросить лишнее, напитком стоит заменять 2-3 полноценных приёма пищи.

! Концентрированный коктейль может вызвать расстройство пищеварения.

6 Не отказываться от цитрусовой воды.

Лимоны, апельсины, грейпфруты богаты антиоксидантами, которые стимулируют естественное очищение печени и выводят токсины.

СОВЕТ:

цитрусовая вода по структуре похожа на желудочный сок, поэтому хорошо усваивается. Главное, чтобы была тёплой (34-36 град.), тогда она и пищеварение запустит, и недостаток жидкости после сна восполнит. Выпивайте 1 ст. за 20-30 минут до завтрака, а после обязательно съешьте творог, кашу или варёное яйцо. Можно принимать её и за 2 часа до сна.

! Не пейте кислую воду, если желудок отреагировал болью или жжением, при его повышенной кислотности и патологии почек.





Не спешите кардинально обнуляться! Вводите эти продукты или их часть в рацион постепенно, наблюдая за реакцией организма. Совмещайте новое меню с размеренной утренней ходьбой на свежем воздухе. Считается, что с 8.00 до 12.00 она снижает риск увеличения веса, независимо от уровня активности человека и количества съеденных калорий. А ещё прекрасно сказывается на работе сердца.

Витамины под ногами

Текст: Людмила Денисенко, диетолог, г. Киев.

ТРИ ПОЛЕЗНЫХ ПРОДУКТА МАЯ

Редис, щавель и крапива появляются в наших огородах и на столах весной одними из первых. На таком подножном корме можно получить отличную витаминную дозу.



РЕДИС. В России появился благодаря Петру I, привезшему его из Амстердама. Прекрасный источник фолиевой кислоты и витаминов группы В, железа, магния, меди и кальция. Мы едим, как правило, лишь его корнеплоды, хотя свежая ботва ничуть не уступает им в пользе. Добавляйте как корешки, так и вершки, в овощные салаты, окрошку. Ботва хороша в супах, щах, гарнирах, блюдах из мяса. Её можно тушить, как капусту. Редис — один из самых низкокалорийных: в 100 г всего 14 ккал. И 15 мг витамина С или примерно 25% от рекомендованной суточной дозы. А ещё этот корнеплод мощный водорастворимый антиоксидант, повышающий иммунитет. Он стимулирует выделение желудочного сока, поэтому хорош при вяло работающем кишечнике, помогает нормализовать уровень сахара в крови и повысить гемоглобин. А вот его собрат **белый редис** или дайкон, выводит лишнюю воду из организма, полезен для почек и печени.

Американские специалисты из Университета Огайо экспериментально установили, что редис препятствует развитию рака толстой кишки за счёт большого количества антоцианинов — красителей, придающих ему цвет.



ЩАВЕЛЬ, оказывается, ближайший родственник гречки! Ешьте его свежим, маринованным, консервированным, сушёным, добавляйте в салаты, супы, борщи, начиняйте пироги и пирожки. Из него можно приготовить потрясающие соусы! Именно щавель придаёт популярным весной и летом зелёным щам приятную кислинку. Чтобы не стал бурым во время варки, кладите мелко нарезанным в уже готовые щи, так сохранит зелёный цвет. Калорийность щавеля — 21 ккал на 100 г. Улучшает пищеварение, работу печени и желчного пузыря. Поскольку содержит щавелевую кислоту, которая провоцирует подагру, его с осторожностью надо есть при нарушениях солевого обмена, а также пожилым людям.

КРАПИВА. Это не просто кусачий сорняк, а ещё лечебный, и издавна используется в кулинарии. Добавляйте молодую крапиву в салаты, супы, обогащайте ею соусы, начиняйте пирожки, солите, квасьте и сушите впрок. Молодые нежные соцветия можно заваривать, как чай. Крапива богата железом, фосфором, магнием, калием, витамином С и дубильными веществами, которые активно выводят из организма посторонние белки, металлы, алкалоиды, кислоты. А ещё в ней много растительного белка. Калорийность составляет 24 ккал на 100 г. В корневищах содержится стерол, снижающий уровень холестерина в организме, и стерилгликозиды, а также «растительные гормоны» лигнаны, обладающие антибактериальным и антивирусным эффектами. Надев резиновые перчатки, срежьте верхние листочки кусачего растения ножницами прямо в кастрюлю и залейте кипятком. После такой процедуры крапива превращается в обычную листовую зелень.

СОВЕТ:

слишком много щавеля и особенно редиса есть не стоит, они могут вызывать раздражение слизистой оболочки желудка или двенадцатиперстной кишки, вздутие кишечника.

АРецептик?

ЩИ С КРАПИВОЙ

- по 100 г верхних молодых листьев крапивы и сныти (или шпината)
- пучок зелёного лука
- большая луковица
- 4-5 ст.л. гречки
- 3 ст.л. сливочного или подсолнечного масла
- соль по вкусу



Замочите гречку в большом количестве тёплой воды. Репчатый лук мелко нарежьте. У зелёного отрежьте белую часть и измельчите её. Остальную зелень, в том числе перья лука, положите в дуршлаг, обдайте кипятком, отожмите и порубите. Репчатый лук и белую часть зелёного слегка обжарьте в сковороде на растительном масле. В кастрюле разогрейте сливочное масло, добавьте туда обжаренный лук, гречку, влейте 1 л воды, доведите до кипения, варите 10 минут. Присоедините к ним всю остальную зелень и томите до мягкости гречки. Посолите и ешьте с хлебом и сметаной.



КРУЧУ-ВЕРЧУ, *распутать хочу*

Парикмахер посоветовала купить расчёску для распутывания волос. В чём её преимущество перед другими?

Вероника, Гомельская обл.



Отвечает парикмахер-стилист Валентина Яшкина, г. Ижевск:

— Для ежедневного ухода за волосами нужно несколько видов расчёсок. В том числе и для распутывания мокрых и сухих локонов или wet brush — один из самых модных сейчас аксессуаров: выпуклой формы с силиконовыми зубчиками разной длины. Такую расчёску отличают от других необычный внешний вид и высокая цена. Мой вам совет: чтобы не платить так много, используйте обычный классический деревянный гребень, который подходит для любого типа волос. Он, кстати, принесёт больше пользы, если локоны запутались во время накручивания на круглую щётку. Чтобы минимизировать последствия от происшествия, смажьте запутанную часть шампунем или маслом (можно растительным) и начинайте вращать щётку по направлению формирования локона. Если это не помогло, высушите волосы и по прядям отделяйте их гребнем от щётки.

КОГДА ЖЕ ВОЛОСЫ ПУТАЮТСЯ ПОСТОЯННО, ПОСЛЕ КАЖДОГО МЫТЬЯ ИСПОЛЬЗУЙТЕ БАЛЬЗАМ, А ЗАТЕМ НАНОСИТЕ СПРЕИ НА ВОДНОЙ ОСНОВЕ ЛИБО НА ОСНОВЕ ПРОТЕИНА И КЕРАТИНА

ЗОЛОТОЕ ПРАВИЛО

Ежедневно удаляйте волосы из любой расчёски, раз в неделю мойте мыльной водой, потом вытирайте насухо. И хотя бы раз в год меняйте её на новую.



И ещё три совета

1 Дважды в день по 3-5 минут массируйте голову массажной щёткой с металлической щетиной и шариками на концах: так отполируете пряди и улучшите кровообращение. С этой же целью можно использовать и массажку с натуральной щетиной (конской или свиной), но учтите, что такая щетина может вызвать аллергию, нуждается в ежедневной влажной чистке и не рекомендуется для густых, а также жирных волос. Но и пластмассовая массажная щётка — тоже не лучший выбор: от неё сильно электризуются волосы. Лучше пользоваться щадящей силиконовой.

2 Тем, у кого короткая стрижка, стоит присмотреться к эбонитовой расчёске, сделанной из вулканизированного каучука, сходного по характеристикам со слоновьей костью. Она придаст локонам блеск и безопасна для любого типа волос.

3 Полукруглую с выпуклым основанием и 5-7 рядами зубьев, а также брашинг (круглую с равномерно распределёнными щетинками) используйте для создания прикорневого объёма, локонов и укладывания чёлки.



Покраска в красный день

Решили с подругой покрасить волосы, но она озадачила, мол, лучше перенести эту процедуру, когда у меня закончатся месячные. Неужели и правда нельзя красить локоны в красные дни календаря?

Инесса, г. Молодечно



Отвечает дерматовенеролог Светлана Якубовская, г. Минск:

— Не стоит забывать, что в период гормональных изменений кожа может удивить метаморфозами: речь идёт о работе сальных желёз. В начале второй (лютеиновой) фазы менструального цикла происходит активный синтез гормона прогестерона. Немало женщин в это время жалуется на быстрое загрязнение волос. И неудивительно, ведь кожного сала выделяется больше, а оно способно обволакивать не только кожу, но и волосы. Именно поэтому краситель может не пробить сальную защиту, недостаточно проникнуть в структуру волоса, а вы получите не тот оттенок, которого ждали. Но есть и свой плюс: кожное сало в эти дни активнее защищает корни волос от агрессивного действия красителя. Но утверждать, что категорически нельзя красить шевелюру в дни месячных, не стану. Любые изменения в организме весьма индивидуальны. Попробуйте — и сравните, если не увидите разницы, то смело меняйтесь себе на радость.

***СОВЕТ*: лучше производить окрашивание начиная с 4-5-го дня менструального цикла, когда наблюдается постепенное увеличение в организме синтеза эстрогенов.**


Многоразовые тканевые косметические диски — это тренд, ведь мир помешан на экологии. Они не травмируют кожу, не портят природу и экономят бюджет, поскольку один такой заменяет два одноразовых ватных.

ПОМЕНЯЙ ДИСК

Текст: Вероника Сорокина, косметик, г. Минск

■ Шьют диски из бамбуковой, хлопковой или флисовой ткани, иногда добавляя прослойку из микрофибры, которая отлично впитывает влагу. Выбор материала для вас лично зависит от цели использования изделия. Хлопковыми удобно наносить на лицо тоник, бамбуковыми — очищать кожу от скраба и маски, флисовыми — удалять макияж. Более того, они годятся даже для снятия лака с ногтей, главное вымыть их сразу после использования.

■ Можно не покупать готовые многоразовые диски, а сшить самому: постирайте кусок фланели, чтобы дала усадку. Вырежьте из неё с помощью стакана два круга. Сложите их изнанкой друг к другу и сшейте так, чтобы края плотно прилегали — это позволит им не растрепаться при стирке. Для работы можно использовать оверлок.

■ Чтобы прослужили долго, стирайте диски после каждого применения в тёплой мыльной воде либо стиральной машине при температуре 40-60 град., упаковав в специальный мешочек. Изделия выдерживают до 1000 помывок.

■ Вместо многоразовых дисков сейчас используют и салфетки из полиэстера. И хоть они подходят для удаления макияжа, но отнюдь не экологичны, ведь материал разлагается в природе до 100 лет. Зато хорошо себя зарекомендовали муслиновые салфетки. Правда, если вовремя их не постирать, на поверхности быстро заведутся бактерии. Ещё одна альтернатива — салфетки из растительных волокон, например, натуральной вискозы, которые «перевариваются» в земле за 28 дней.

ВАЖНО!

Помните правила снятия макияжа, как «Отче наш».

1. Сначала удаляйте с губ, затем с глаз и только после переходите к коже.
2. Помаду стирайте ватным диском, двигаясь от уголков к центру, аккуратно придерживая губы пальцами.
3. На глазах сначала удаляйте тени, перемещаясь от переносицы к внешним уголкам, затем тушь — от корней к кончикам ресниц.
4. Пудру и тональник стирайте по массажным линиям — от центра лица к вискам.
5. После снятия макияжа умойтесь тёплой водой, протрите лицо тоником и увлажните кремом.

Шесть популярных вопросов О КОФЕ

Выпить чашечку бодрящего напитка утром — привычный ритуал для многих. К сожалению, кофе не только заряжает энергией, но и вызывает привыкание с кучей побочек.

Текст: Светлана Павлова, гастроэнтеролог, г. Калуга

1 Какой лучше: растворимый или натуральный молотый?

Если растворимый на 80% состоит из какао-бобов, он будет ничуть не хуже натурального. И при правильно выбранной дозе ни тот, ни другой вреда не принесут. Однако производители часто экономят, поэтому в кофе из пакетиков обычно всего 15% какао-бобов и 85% молотого ячменя и овса. Поэтому не рекомендую пить составы «3 в 1» и «5 в 1» с массой добавок в виде усилителей вкуса, синтетического сахара. Именно такие вредят здоровью.

2 В какое время и сколько пить?

В момент, когда в организме меньше всего гормона стресса кортизола: с 9.30 до 11.30, а также с 14.00 до 16.00. Пейте не натощак, а спустя 30-60 минут после еды, чтобы успели усвоиться полезные вещества из еды. И не больше 800 мл в сутки, чтобы не заработать передозировку. Безопасная доза — 200-400 мл.

3 С чем сочетать?

Лучшее дополнение к чашке кофе — выпечка с корицей. Не заедайте творогом, поскольку кофеин нарушает всасывание кальция. Сахар в напитке лучше заменить на 1 ч.л. любого растительного молока, например, кокосового.

4 Может ли вызвать расстройство пищеварения?

В составе кофейных зёрен большое количество кофеина и хлорогеновой кислоты, раздражающей кишечник. Именно из-за неё и появляются боли в желудке. Но происходит такое только в случае повышенной кислотности желудка или если пьёте натощак, либо выбираете слишком насыщенный кофе или сорт с высокой кислотностью (арабику). Если почувствовали неприятные ощущения, но знаете, что проблем с пищеварительным трактом нет, выпейте стакан тёплой воды, съешьте немного печенья или кусочек сыра, пососите дольку лимона.

Есть и другие причины появления неприятных ощущений.

- У заядлых кофеманов часто развивается диспепсия — чувство дискомфорта, спазмы, вздутие живота, даже диарея. Это происходит из-за того, что кофеин увеличивает скорость прохождения пищи по желудочно-кишечному тракту. Вам надо просто уменьшить количество выпиваемого напитка в день.
- Расстройство может появляться из-за непереносимости лактозы, когда вы в больших количествах добавляете в напиток молоко, сгущёнку или сливки.
- Если постоянно пьёте натощак горячий кофе из обжаренных зёрен, можете спровоцировать развитие гастроэзофагеальной рефлюксной болезни. Тёплый и слабозаваренный на сытый желудок к таким последствиям не приводит.
- Иногда боли появляются на фоне усталости, стрессов, недосыпания. Тогда к спазмам в желудке присоединяются головная боль и тошнота. На время исключите кофе из меню.

ОТКАЖИТЕСЬ ОТ НАПИТКА ПРИ ПОВЫШЕННОМ ДАВЛЕНИИ И ВЫСОКОМ ХОЛЕСТЕРИНЕ, ЯЗВЕ, ХРОНИЧЕСКОЙ БЕССОННИЦЕ, ЗАБОЛЕВАНИЯХ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ И СЕРДЦА, ДИАРЕЕ

5 Как отвыкнуть без ломки?

Организму нужно время, чтобы приспособиться к жизни без кофеина, поэтому сокращайте дозировку постепенно: вместо 3-4 чашек в день выпивайте 2-3. Если чувствуете себя хорошо, продолжайте выводить напиток из меню, заменяйте его на альтернативные, добавляйте в рацион больше свежих фруктов, овощей и белковых продуктов. Учтите: после отказа от кофе могут беспокоить головные боли, ведь вы лишили организм адреналина и дофамина. В это время человек становится раздражительным, быстро устаёт. Чаще всего симптомы уходят за неделю. А ещё захочется жирного и сладкого! Не налегайте на эти продукты, чтобы не набрать лишний вес.

6 Чем полезнее заменить?

Чтобы пережить ломку, подберите напитки, хоть и содержащие кофеин, но в меньшем количестве. Например, зелёный чай, какао, комбуча (из чайного гриба). Также подойдут матча, цикорий, чай из лимонника, имбирный с мёдом и лимоном. Для восстановления правильного обмена веществ полезно пить свежевыжатые цитрусовые соки, разбавленные водой, и зелёные смузи.

ВСТАНЬ С КОЛЕН

А поможет в этом врач-остеопат Владимир Животов, г. Москва.



Больными коленями сегодня никого не удивишь. Мы считаем такую боль реакцией суставов на погоду, усталость, недостаток витаминов, малоподвижный образ жизни, ударную работу на даче. Эти несложные упражнения станут отличной профилактикой, в том числе артроза коленного сустава: улучшат кровообращение, гибкость и подвижность коленей, структуру суставной жидкости. Главное, не ставьте себе диагноз самостоятельно и не занимайтесь самолечением по советам в Интернете.

«Насос»

И.п.: стоя. Приседайте с малой амплитудой, но при этом большой частотой и легонько — не глубоко, но часто. Во время выполнения не стоит наклоняться вперёд. Держите спину ровной, чуть сохраняя прогиб в пояснице. Смысл упражнения в том, что при каждом движении как бы накачивается кровь в сустав.

«Лыжник»

Исходное положение (И.п.): стоя. Ноги поставьте рядом и чуть согните в коленях, упритесь в них ладонями. Представьте, что спускаетесь на лыжах с горы. Выполняйте вращение коленями сначала в одну сторону, потом в другую (по 5 раз). Если есть желание, то можно и больше. Движения должны быть медленными: нужно хорошо прочувствовать, как работают связки и мышцы.



«Капризный ребёнок»

И.п.: сидя. Поднимите ноги над полом, руками держитесь за ручки стула. Начинайте часто дрыгать ногами, словно капризный ребёнок, которому не дали любимую игрушку. Продолжайте не более минуты и не смущайтесь, если услышите хруст в коленных суставах. Выполняйте упражнение через день.

HTTPS://WWW.INSTAGRAM.COM/VLADIMIRZHIVOTOV

«Танцор»

И.п.: стоя. Ноги широко расставлены. Согните их в коленях и зафиксируйте руками. Выполняйте круговые движения коленями в двух направлениях: изнутри — наружу и снаружи — внутрь. Продолжайте медленно, пока не устанете. Если почувствуете боль, остановитесь. Будьте внимательны к организму: нагрузка в обоих упражнениях достаточно большая, хоть вам и может казаться иначе.





Окольцевать ногу

Как научиться прыгать на нейроскакалке самому и помочь освоить её ребёнку знает нейропсихолог, автор YouTube-канала «Brain UP-Нейропсихология. Детское развитие» Катерина Стрий, г. Киев.

Скакалка на одну ногу с приставкой «нейро» появилась в 2019-м. С ней можно тренировать не только тело, но и мозг, ведь новомодный тренажёр одновременно прокачивает мозжечок, улучшает концентрацию и внимательность. Нейроскакалка представляет собой ручку-кольцо, которое надевается на ногу, и ось, на конце которой находится светящееся колесо. К слову, детям она доступна с четырёх лет. Как с ней совладать?

■ Главное, уяснить динамику создаваемого вращения. Для этого вначале наденьте кольцо-ручку на руку и покрутите. Очень хорошо, если у вашей скакалки на ручку-кольцо надета поролоновая насадка: она будет смягчать трение во время вращения вокруг голеностопа. Если и вы сами, и ребёнок научитесь крутить нейроскакалку на руке, то по такому же принципу сможете повторить это и на ноге.

■ Следующий шаг: наденьте тренажёр на ногу. Схема такая: одной ногой совершайте вращательные движения (крутите скакалку), второй — перепрыгивайте через неё. Скакалка же будет раскручиваться вокруг своей оси. Начинайте с 20 вращений в сутки. На второй-третий день уже будет получаться легко.

ПРОСТО ИНТЕРЕСНО

Нейроскакалки хороши для детей с любыми нарушениями ритмики: речи, движений (если не получается выстукивать ритмы), когда есть различные тики. Ведь ритмы очень важны в нашей жизни, поэтому прыжки и движения, которые их нормализуют, отличное средство для всех.

HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/KATERINA.STRIY

ЗАМЕНИТЕЛИ ЗРЕНИЯ

Что всё-таки лучше, очки или линзы? Разбираемся вместе с заведующей отделением 30-й городской клинической поликлиники г. Минска, офтальмологом Софьей Сомовой.

У обоих методов коррекции зрения свои плюсы.

ОЧКИ — самый распространённый и безопасный, поскольку не контактируют с глазами и не вызывают осложнений, просты и удобны в использовании. Можно детям с 1 года, сравнительно недороги, да и выбор стильных оправ огромный.

КОНТАКТНЫЕ ЛИНЗЫ составляют с глазом единую оптическую систему, не предполагают ограничений полей зрения и зрительных искажений. К слову, лучше подходят людям, у которых большая разница в зрении между глазами. В них удобно заниматься спортом и носить солнцезащитные очки.

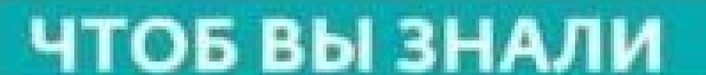


А теперь о минусах.

Очки ограничивают зрение за счёт дужек на оправе, поэтому размер предметов изменён. Подходят тем, у кого разница в зрении между глазами составляет 2-2,5 диоптрии. Кроме того, создают вынужденные ограничения при занятии спортом и активном образе жизни.

Контактные же линзы соприкасаются непосредственно с роговицей, поэтому могут вызывать осложнения. Их нельзя использовать во время воспалительных заболеваний глаз, ОРВИ, гриппа. А ещё при ношении мягких контактных линз часто развивается синдром сухого глаза. Важно также тщательно следить за гигиеной линзы и сроком ношения. Да и стоимость у них порядочная.

ТАК ЧТО САМЫЙ ОПТИМАЛЬНЫЙ ВАРИАНТ — ЧЕРЕДОВАТЬ ЛИНЗЫ С ОЧКАМИ



ЧТОБ ВЫ ЗНАЛИ

Существуют ночные или ортокератологические линзы, позволяющие восстанавливать зрение во сне. Они изготовлены из жёсткого материала и при контакте с роговицей меняют её форму, а значит меняется и преломление световых лучей, и фокусировка. Лучи света сходятся точно на сетчатке, а вы получаете чёткое изображение. Почему именно ночью? Исключительно ради удобства, так как оптический эффект возникает спустя 8 часов. То есть днём, по сути, они будут бесполезны. Утром же при их снятии и в течение дня зрение остаётся хорошим без очков и линз. Такие нужны людям до 40 лет с близорукостью до минус 6 диоптрий, дальнозоркостью до плюс 3-х, астигматизмом до минус 1,5, а также детям с прогрессирующей близорукостью, так как могут снизить темпы её роста. Подбирать их можно с 7-10 лет.

@SOFI_SOMOVA

ФИЛЬТР ОТ СОЛНЦА

Четыре совета по выбору солнцезащитных очков

1. Берите с широкими заушниками и/или прилегающей формой: так УФ-излучение не проникнет сбоку, а очки действительно надёжно защитят от прямого падающего, рассеянного и отражённого света.
2. Уточняйте категорию фильтра, светопропусканию которого соответствуют очковые линзы. Как правило, она указывается на внутренней стороне заушника перед знаком «СЕ» (маркировка свидетельствует, что изделие соответствует европейским стандартам качества) и обозначается цифрой от 0 (минимальная) до 4 (очень тёмные). Чем она выше, тем меньше пропускает света.
3. Наиболее комфортными для глаз считаются коричневые, серые и зелёные линзы, которые лишь слегка изменяют оттенки окружающих предметов, цвета же при этом остаются естественными. Автомобилистам в сложных погодных условиях рекомендуются жёлтые линзы. Они, в том числе, помогают побороть страх и снять подавленное состояние. Оптимальными для спортивных линз считаются оранжево-коричневые тона.
4. Поляризационные линзы хороши в условиях избыточно яркого солнца: на пляже, в горах, для зимних видов спорта. Их фильтр полностью устраняет мешающий блеск.

ВАЖНО! Поглощение УФ-лучей обеспечивает не интенсивная окраска линз, а материал, из которого они изготовлены, например, поликарбонат. Либо введение в его состав специальных УФ-абсорберов (даже в бесцветных линзах), или же нанесение специального покрытия. Гарант качества в этом случае — репутация производителя очков.



В одно ухо ВЛЕТЕЛО

Что делать, если в ухо попало насекомое, знает оториноларинголог Мария Зайцева, г. Минск

В этом случае вас могут беспокоить шум, скрип и шебуршение, возникающие из-за перемещения животности и касания барабанной перепонки. Как результат — многократное усиление издаваемых ею звуков. На какие симптомы стоит обратить особое внимание?

1. **Боль.** Значит насекомое травмировало кожу или барабанную перепонку. В моей практике был случай, когда мошка впилась лапками в перепонку пациентки, и женщина буквально орала от сильнейшей боли.
2. **Кровянистые выделения.** Появляются при травмировании стенок наружного слухового прохода или перепонки.
3. **Снижение слуха** от частичного до полного.
4. **Головокружение, тошнота.** Движения насекомого раздражают вестибулярный аппарат, что и становится причиной симптомов.



Самостоятельно удалять залетевшего жучка не стоит, так как эти попытки могут травмировать кожу наружного слухового прохода и ещё больше усилить боль, кровотечение, не говоря уже про отит. Кроме того, вы можете протолкнуть насекомое глубже и даже повредить перепонку. Но если невозможно терпеть боль, а возможности показаться врачу нет, запомните правила самопомощи:

- не пытайтесь вытянуть насекомое ватными палочками, заколками и другими подручными инструментами;
- дайте ему возможность вылететь самостоятельно: примите позу, чтобы ухо было направлено вниз, потрясите его и потяните за мочку;
- чтобы обездвижить живность, закапайте в наружный слуховой проход несколько капель любого спиртового раствора или масла (растительное, вазелиновое). Так избежите укусов и повреждения перепонки;
- держите голову ухом вверх и выровняйте слуховой проход, оттянув назад ушную раковину. Пипеткой, маленьким шприцем или спринцовкой залейте в проход тёплую воду. Затем наклоните голову и дайте ей вытечь из уха.

ВАЖНО!

Обратитесь к врачу независимо от того, удалось ли избавиться от насекомого или нет. Во-первых, внутри уха могут остаться его части, во-вторых, чтобы проверить слуховой проход на повреждения.

HTTPS://WWW.INSTAGRAM.COM/DR.MARIA _ ZAITSEVA

ЕКАТЕРИНА РЯБОВА: «С ДЕТСКОГО ВОЗРАСТА БЫЛА НА ГЛАВНЫХ РОЛЯХ»

Екатерина Рябова служит в драматическом Театре на Васильевском в Санкт-Петербурге и активно снимается в кино. Популярность к ней пришла после сериалов «Операция «Кукловод» и «Ленинград-46». В интервью «Домашнему» актриса рассказала о воспитании дочери Сони, своих детских концертах, а также о том, как ей удаётся сохранять красоту и стройность.

«УСТРАИВАЛА КОНЦЕРТЫ НА УЛИЦЕ»

«ДОМАШНИЙ»: Катя, вы родились в городе Кирсанове Тамбовской области. Какие самые яркие воспоминания?

ЕКАТЕРИНА: У меня было очень интересное, счастливое детство, о котором можно только мечтать! Наш Кирсанов в тот момент был больше похож на деревню, чем на районный центр. Двери в домах никогда не закрывались, все друг друга знали, ничего и никого не опасались. В школу я всегда ходила пешком, возвращалась домой сама, и мы, как уличные дети, были свободны, предоставлены сами себе и делали, что хотели.

Д: Актёрские способности когда в себе почувствовали?

Е: Моя мама работала воспитателем в детском саду, я была в её группе, и роль Снегурочки на новогодних утренниках всегда доставалась мне. Так что с детского возраста была на главных ролях. Часто, летними вечерами, возле своего дома я устраивала концерты: вешала занавес из покрывала, ставила скамейки. Зрителей, которые приходили с цветами, сорванными с соседских клумб, приходилось порой заставлять сидеть до конца выступления. В конце спектакля всегда были бурные аплодисменты, и дети, особенно малыши, очень радовались, что могли, наконец, покинуть это зрелище. Признаю, я не была паинькой в детстве.

«ЛЮБЛЮ ПРОСТУЮ РУССКУЮ ЕДУ»

Д: Говорят, мой дом — моя крепость. А что вы вкладываете в понятие «дом»?

Е: Долгое время я жила в Москве, но жизнь там пролетает незаметно, в суете, ты не успеваешь оглянуться. А вот Питер стал моим родным городом, и только в нём чувствую себя дома.

Д: Готовить любите? Что вообще предпочитаете в еде?

Е: Мои гастрономические предпочтения незатейливы, люблю простые блюда русской кухни: борщ, печёную картошку, квашеную капусту. Признаюсь, не люблю готовить, и делаю это без особой радости. Но мой муж Дима обожает возиться на кухне, чему я очень рада.

Д: Для Сони вы какая мама?

Е: Могу проявить жёсткость, в отличие от Димы. Но, не думаю, что она любит меня от этого меньше. Главное, чтобы родители были авторитетом для своего чада, и в то же время — самыми близкими друзьями.

СОНЮ ЛЮБЛЮ СУМАСШЕДШЕЙ ЛЮБОВЬЮ. ОНА МОЁ СЧАСТЬЕ, МОЯ ВСЕЛЕННАЯ

На днях дочь решила, что когда вырастет станет архитектором. До этого хотела продавать билеты в зоопарк, потом мечтала быть режиссёром... Но у неё ещё много времени, чтобы определиться с будущей профессией.

«ПЫТАЮСЬ ОТКАЗЫВАТЬСЯ ОТ СЛАДКОГО»

Д: Вы придерживаетесь здорового образа жизни?

Е: Профессия диктует свои законы, так что лишнего позволить себе нельзя. Объектив камеры сразу видит набранные граммы. Поэтому приходится ограничивать себя в сладком, а это значит жизнь без любимого шоколада, что для меня, сладкоежки, испытание.

Д: Проблемы с весом у вас когда-нибудь были? Если набираете лишние килограммы, как с ними боретесь?

Е: Конечно, во время беременности набрала 18 килограммов, но благодаря вынужденной диете кормящей мамы, за месяц их потеряла, и теперь стараюсь держать себя в форме.

Д: Для многих женщин шопинг — целый ритуал, способ релаксации и разгрузки. А в вашей жизни он какое место занимает?

Е: Очень важное. Для меня это и радость, и настроение. Если я хорошо выгляжу, то у меня тогда отличное настроение!

«Я ТИПАЖ ИЗ СОРОКОВЫХ ГОДОВ»

Д: Как и у многих публичных персон, у вас есть свои странички в соцсетях. Насколько по-вашему артисту нужно афишировать свою жизнь?

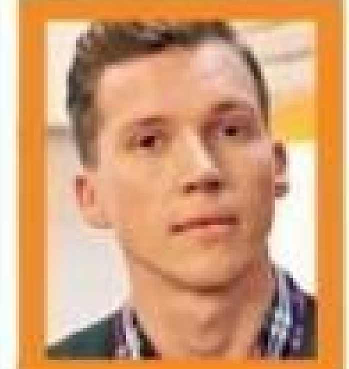
Е: Даже если я и приоткрываю личную жизнь, то делаю это деликатно и дозированно. Однако, понимаю, что сегодня соцсети играют важную роль и их нельзя недооценивать. При этом нужно быть всегда начеку. В Интернете об известных людях часто сочиняют всевозможные небылицы. Моё мнение — про сплетни лучше ничего не читать.

Д: В какую эпоху или страну отправились бы на машине времени, появись у вас такая возможность?

Е: Мне кажется, я типаж женщины сороковых годов прошлого века. Хотя бы чисто внешне. Но по силе духа, конечно, не дотягиваю до людей той эпохи. Однако, как писал Фёдор Тютчев, «блажен, кто посетил сей мир в его минуты роковые». Мне бы очень хотелось в кино и театре играть героинь того времени.

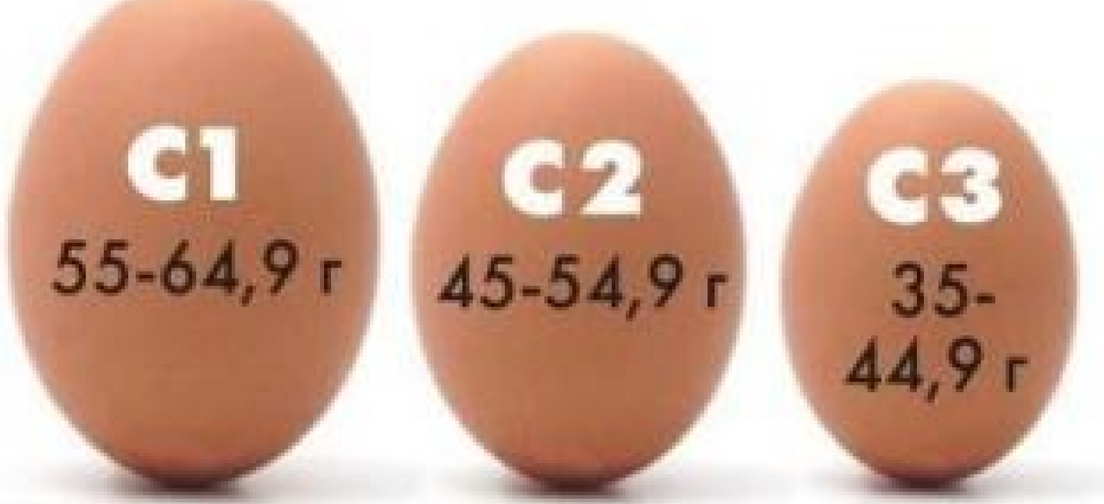
Текст: Евгений Кудряц.
Фото: из архива актрисы

КОД ЯЙЦА



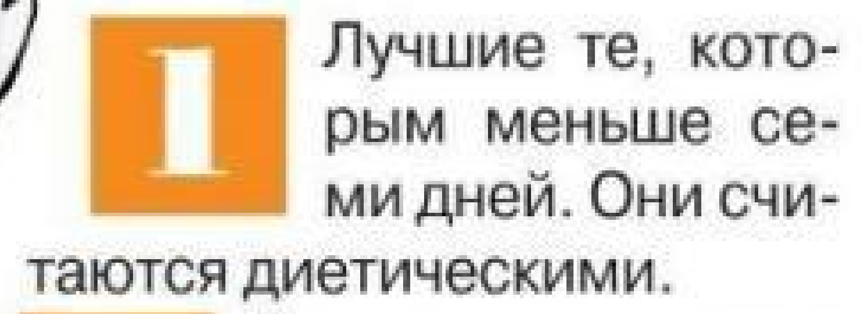
На что обращать внимание при выборе куриных яиц, подскажет Олег Солнцев и команда программы «НашПотребНадзор» на НТВ.

Их вид маркируют следующим образом: диетические — «Д», столовые — «С». А вот категорию — в зависимости от массы. Самые крупные, которые несут взрослые куры, отбирают и маркируют на скорлупе буквой «В». Это означает, что они высшей категории и весят от 70 граммов. В магазинах такие встретишь нечасто. Обычно самые большие продают со штампом «СО», где буква «С» обозначает, что яйца столовые, а «О» — что отборные. Да-да, именно буква «О», а не цифра 0, как думают многие. Более мелкие яйца от несушек помладше разделяют на 3 категории:



Но все они одинаково полезны, ведь меню и образ жизни кур с одной птицефабрики совпадают. Также не стоит обращать внимание и на цвет скорлупы: белые или коричневые — без разницы. Это всего лишь наследственный признак. Как цвет волос у людей. Хотя коричневые визуально кажутся крупнее белых. Насыщенность цвета желтка тоже не однозначный показатель полезности. Некоторые изготовители на своих коробках стали писать «яркий желток», полагая, будто среди покупателей такие пользуются большим спросом, ведь яркий цвет — как у яиц домашних кур. На самом деле это значит, что производитель добавляет в корм несушкам безвредные пищевые красители.

ЧТО ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ВАЖНО, ТАК ЭТО ДАТА ПРОИЗВОДСТВА ЯИЦ



1 Лучшие те, которым меньше семи дней. Они считаются диетическими.

2 У тех, что старше этой даты, как показали исследования Российского института потребительских испытаний, белок постепенно становится всё жиже из-за разрушения овомуцина — протеина, придающего упругость. В желтке распадаются жиры и витамины, особенно, если яйцо неправильно хранили.

3 А как правильно хранить? Без холодильника — не больше 25 дней «от роду». В холоде же можно и до трёх месяцев. Правда, на дверце холодильника они столько не проживут. Им комфортнее в глубине на полке и желательно внутри покупной картонной коробки: температура тогда стабильная и нет посторонних запахов.

HTTPS://WWW.NTV.RU

Не обожгись!

Текст: Анна Выдыш, автор блога «Уютный дом», Днепропетровская обл.

Пластик популярных бюджетных электрочайников в процессе работы довольно сильно нагревается и способен выделять вредные вещества. Наши советы помогут вам снизить риск незаметного отравления формальдегидом.

Внимание на корпус

Не покупайте чайник с маркировкой РР: так обозначают полипропилен, который при нагреве до 200 градусов выделяет формальдегид. Даже в низких концентрациях он раздражает кожу, глаза и носоглотку. При отсутствии какой-либо пометки на корпусе легко определить полипропилен по характерному «техническому» запаху. Так что нюхайте изделие при покупке. Более безопасными считаются чайники из поликарбоната. И хоть они дороже, но на здоровье лучше не экономить. Если хотите металлический чайник, то выбирайте модель из высококачественной нержавеющей стали: не вступает в реакцию с водой, а значит не меняет её вкус и свойства. Из стекла и модной нынче керамики тоже хороши: экологичны, отлично держат тепло, однако хрупкие и дорогие.

СОВЕТ

Если всё же решили брать пластмассовый, то тогда белого цвета, с корпусом из неокрашенной пластической массы. Красители различаются по своим химическим свойствам, но где гарантия, что они действительно качественные? Разве что в моделях, производители которых предоставляют сертификат, подтверждающий, что при кипячении данным чайником вода не обогащается токсичными элементами и фенолами. А таких немного.

Кипятите воду один раз,

чтобы в ней не образовывались такие вредные изотопы, как дейтерий, тритий. Из-за них со временем развивается цирроз печени и откладываются камни в почках. Наливайте в чайник ровно столько воды, сколько чашек предполагаете выпить. Обязательно сливайте её на ночь. Иначе после повторных подогревов будет ухудшать свои показатели. Да и пластик от долгого «застоя» в нём воды портится.

Текст и фото: Надежда Лаберко, автор YouTube-канала о рукоделии «Nadezhda Lab», г. Самара

Ноги в зефирках

В таких стильных носках-тапочках ногам будет уютно по вечерам и весной, и летом.

НАМ ПОНАДОБЯТСЯ:

- чулочные спицы (10 мм)
- 100 м (350 г) трикотажной пряжи
- крючок 8 мм
- игла для шерсти

Условные обозначения:

л.п. — лицевая петля
из.п. — изнаночная петля
2 вм.л. — 2 петли вместе лицевой
2 вм.из. — 2 петли вместе изнаночной

Набрала на спицу крючком 20 петель, распределила их по 5 на 4 спицы. Связала **12 рядов** платочной вязкой по кругу для манжеты. В **13-м ряду** на 2-й и 3-й спицах от начала ряда принялась вязать пятку укороченными поворотными рядами.

13 ряд: 10 л.п. с 1-й и 2-й спицы. 4 л.п. с 3-й спицы, 5-ю петлю обвила, не провязывая.

14 ряд: развернула работу. 5-ю петлю на 3-й спице перебросила на правую спицу, 4 л.п. с 3-й спицы, 4 л.п. со 2-й спицы, 5-ю петлю обвила, не провязывая.

Вязала так до **20-го ряда**, увеличивая с каждым рядом количество непровязываемых петель на одну, пока не осталось по 4 непровязываемые петли на каждой спице. Дальше — увеличенными рядами.

21 ряд: развернула работу. 1 л.п. со 2-й спицы, 2 л.п. с 3-й спицы, 3-ю петлю обвила, остальные петли не провязывала. 3-я петля на 3-й спице обвита 2 раза.

22 ряд: развернула работу. 2 л.п. с 3-й спицы, 2 л.п. со 2-й спицы, обвила 3-ю петлю, остальные петли не провязывала. 3-я петля на 2-й спице обвита 2 раза. Продолжала увеличенными рядами до **28-го ряда**, пока все обвитые петли укороченных рядов не провязались. В **27-м** и **28-м** рядах обвивала 6-ю петлю, которую взяла с соседних спиц. Далее вязала платочной вязкой для формирования стопы.

29 ряд: все петли на 3-х оставшихся спицах лицевыми до конца ряда.

30-48-й ряды: платочная вязка по кругу.

Мысок:

49 ряд: 4 л.п., 2 вм.л., 8 л.п., 2 вм.л., 4 л.п.

50 ряд: 4 из.п., 2 вм.из., 7 из.п., 2 вм.из., 3 из.п.

51 ряд: 3 л.п., 2 вм.л., 6 л.п., 2 вм.л., 3 л.п.

Сложила носок пополам, пяткой вниз, чтобы сверху и снизу сохранилось по 7 открытых петель. Нить отрезала, оставив 50 см. Увела нить вправо. Сшила открытые петли иголкой трикотажным швом, имитируя прохождение нити в изнаночном ряду. Нить вывела на изнанку, отрезала и подшила обычными нитками к полотну. Второй носок связала точно так же.



МОЧАЛКА-РАКУШКА



Связала удобную и экологичную мочалку из джута, внутрь которой можно положить мыло.

НАМ ПОНАДОБЯТСЯ:

- 100 г джута толщиной 1,5-1,8 мм
- крючок 4 мм

Начинаем вязку. Для **первой половины** изделия отмотала 6 м волокна (хвостик) и вязала по схеме **(см. рис.)**. Все петли в ней во 2-4-м рядах вяжутся за заднюю полупетлю с подхватом перемычки.

Магическая петля.

1 ряд: 1 вп, 1 сбн, 2 пссн, 8 ссн (12 петель). Зелёный цвет на схеме.

2 ряд: 2 ссн * 12 (24 петли). Синий.

3 ряд: (1ссн, 2 ссн) *12 (36 петель). Красный.

4 ряд: 2 пссн, 1 сбн, 1 сбн, 2 сбн, 1 сбн, 1 сс. Тёмно-синий.

Обрезала рабочую нитку. Хвостик вывела через центр магической петли на лицевую сторону. Проложила отделочный ряд хвостиком по передним полупетлям изделия, чередуя вп и сс. Продолжила отделку по периметру за переднюю полупетлю, перемежая вп и сс. В конце сомкнула отделочный ряд, нить вывела на изнанку и спрятала кончик.

Вторую половину связала точно так же с одним исключением: нитью от второй половины необходимо сшить две половины по периметру и создать ручку, поэтому отмотала отрезок 7,5 м. Использовала его для сшивания деталей — сложила половинки изнанкой внутрь и сшила изделие по периметру крючком соединительными петлями, вставляя его в задние полупетли с обеих половинок. Оставила несшитыми 5-6 см для кармашка. Этой же нитью связала цепочку из вп длиной 15-20 см. Прикрепила второй конец цепочки к основанию мочалки. Нить вывела на изнанку и спрятала кончик в рядах.

вп — воздушная петля
сбн — столбик без накида
пссн — полустолбик с накидом
ссн — столбик с накидом
сс — соединительный столбик

Мы собрали простые, сытные блюда для семейного обеда или ужина, в которые легко влюбиться с первой ложки. Добавляйте их в свои кулинарные закладки и открывайте новые вкусы.

ЛЮБОВЬ



с первой ложки

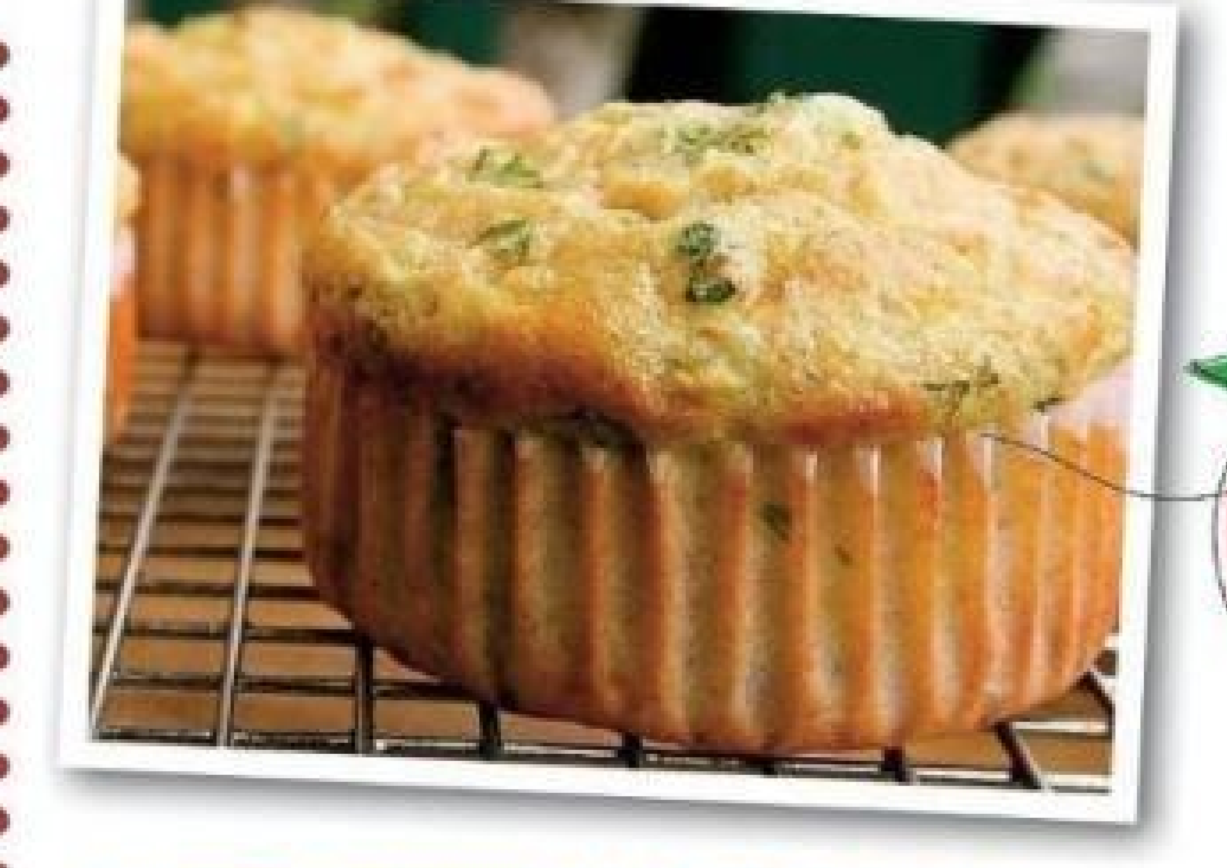
САЛАТ «ГРАНАТОВЫЙ»

- 250 г варёной куриной грудки
- 50 г грецких орехов
- 1 отварная морковь
- горсть зёрен граната
- майонез

Грецкие орехи, обжаренные на сухой сковороде, измельчаем в крошку. Смешиваем их с нарезанной куриной грудкой, тёртой морковью и зёрнами граната. Заправляем майонезом. Солим по вкусу.

Диана Макарова, Могилёвская обл.





НЕСЛАДКИЕ МАФФИНЫ

- 300 г муки
- 1 ст.л. разрыхлителя
- 35 г твёрдого сыра
- 30 г укропа
- 30 мл сметаны
- 1 яйцо
- 60 г сливочного масла

В формочки для маффинов вкладываем «манжетики» для выпечки. Смешиваем в миске муку с разрыхлителем, добавляем сыр, нарезанный мелкими кусочками, и измельчённый укроп. В другой миске взбиваем яйцо с растопленным сливочным маслом и сметаной. Соединяем содержимое двух ёмкостей и перемешиваем. Тесто распределяем по формочкам и выпекаем в разогретой до 200 град. духовке 20 минут.

Ольга Лаппо, г. Могилёв

СКУМБРИЯ В ЯБЛОКАХ

- 2 скумбрии
- 3 яблока
- по 1 моркови и луковице
- половинка лимона
- 2-3 веточки укропа
- 1 ст.л. прованских трав
- чёрный молотый перец и соль по вкусу

Скумбрию очищаем от внутренностей, моем, натираем солью, перцем и прованскими травами. Морковь нарезаем тонкими кружочками, лук — полукольцами, яблоки — средними дольками. В брюшко каждой рыбы кладём по несколько кусочков яблок, по половине измельчённых моркови и лука, сбрызгиваем тушку лимонным соком. Выкладываем обе скумбрии в пакет для запекания, размещаем между ними оставшиеся кусочки яблок. Запекаем в духовке, разогретой до 180 град., 30 минут. Затем разрезаем пакет, увеличиваем температуру до 200 град., перемещаем противень в самый верх и держим в тепле ещё 15 минут. Подаём, посыпав рубленым укропом.

Светлана Елисеенко, г. Могилёв

«СЕРДЦЕЕДКА»

- 300-400 г очищенных куриных сердечек
- банка консервированного зелёного горошка
- 2 варёных яйца
- по 2 помидора и луковицы
- 3-4 ст.л. сметаны
- уксус, соль, чёрный молотый перец, свежая зелень по вкусу

Сердечки промываем и оставляем отмокать, чтобы вышли остатки свернувшейся крови. Затем отвариваем 40-45 минут в подсоленной воде. Пока варятся, яйца и помидоры нарезаем мелкими кубиками, а лук тонко шинкуем и маринуем в уксусе не менее 10 минут. Промываем и мелко рубим зелень. Остуженные сердечки нарезаем, смешиваем с остальными ингредиентами в салатнице, на забывая про горошек, солим, перчим, заправляем сметаной и перемешиваем.



Ольга Темрук, г. Шклов



КУРИНЫЕ ПАРУСА

1 цукини	соевый соус
200 г отварной или жареной курицы	соль
60 г твёрдого сыра	зелень для украшения
4 ломтика хлеба с семечками	растительное масло для жарки

Цукини нарезаем на тонкие длинные пластинки и жарим на сковороде в растительном масле с двух сторон до румяного цвета, солим. Готовим начинку: мякоть курицы мелко нарезаем, прогреваем на сухой сковороде, выкладываем в миску и смешиваем с тёртым сыром. Собираем парусник. На край пластинки цукини кладём 1-2 ч.л. куриной смеси, сворачиваем рулетиком, помещаем его на кусочек хлеба такого же размера, который предварительно окунаем в соевый соус. Закрепляем детали зубочисткой и сверху нанизываем на неё ещё кусочек хлеба. Делаем тоже самое с оставшимися продуктами. Подаём к столу, посыпав рубленой зеленью.

Алеся Бойцова, г. Ашдод

КАРТОФЕЛЬНЫЕ ЛЕПЁШКИ

500 г картофеля	150 г любого мягкого сыра (адыгейский, творожный, фета, можно даже творог)
2-3 ст.л. муки	зелень укропа и лука
соль по вкусу	
100 г твёрдого сыра	

Картофель отвариваем до готовности. Сливаем воду и измельчаем его в пюре. Солим, кладём любые пряности, если их любите, просеянную муку и замешиваем тесто. Скатываем его в шар.

Мягкий сыр разминаем, твёрдый трём на крупной тёрке, зелень рубим и всё смешиваем — это начинка.

От картофельного теста берём кусочек, раскатываем в лепёшку, с одного края выкладываем на неё начинку, сверху накрываем вторым краем, как чебурек, и защипываем. Удобнее всего это делать на пищевой плёнке, и с её помощью формировать лепёшку. Большие не делайте, удобнее жарить среднего размера. Обжариваем заготовки на сковороде в растительном масле с двух сторон до золотистости.

Текст и фото: Наталья Сагулина, автор кулинарного блога, г. Могилёв

КОТЛЕТЫ ИЗ КРАБОВЫХ ПАЛОЧЕК

200 г крабовых палочек	пару зубчиков чеснока
200 г твёрдого сыра	панировочные сухари
2 яйца	растительное масло для жарки
чёрный молотый перец	



Крабовые палочки измельчаем в блендере или натираем на крупной тёрке. Сыр тоже трём на тёрке. Смешиваем, добавляем чеснок, пропущенный через давилку, яйца, немного чёрного молотого перца (по желанию), размешиваем. Из этой массы формуем небольшие котлетки. Обваливаем в панировочных сухарях и обжариваем на растительном масле с двух сторон до золотистого цвета. Выкладываем на бумажное полотенце или салфетку, чтобы убрать излишки масла. Котлетки хороши как горячими, так и холодными.

Елена Станкевич, г. Минск

ФРУКТОВЫЙ ПИРОГ

Для теста:	**Начинка:**
210 г муки	4 яблока
130 г сахара	3 груши
80 г сливочного масла	горсть замороженной клюквы
8 г разрыхлителя	1 ст.л. сахара
3 яйца	по 0,5 ч.л. корицы и ванильного сахара
150 мл кефира	
щепотка соли	

Замешиваем тесто: соединяем тёплый кефир, яйца, растопленное масло, сахар, муку, соль и разрыхлитель. Для начинки яблоки и груши с кожицей нарезаем дольками или кусочками, посыпаем корицей, сахаром и ванилином. Покрываем форму для выпечки пергаментом, на дно высыпаем промытую и обсушенную клюкву, потом фрукты и заливаем всё тестом. Выпекаем в духовке, разогретой до 180 град., 40 минут. Готовый пирог посыпаем сахарной пудрой.

Валерия Добышева, г. Минск



5 лучших цветов *для уличных кашпо*



Текст и фото: Надежда Шевчик, цветовод, Минская обл.

Увлечённым цветоводам хочется озеленить всё и везде. И когда со временем нам становится мало своих наземных цветников, на выручку приходят ампельные растения. Подвесные кашпо с ними мобильны: можно перевешивать с места на место сколько угодно раз за сезон, закреплять на самых неожиданных вертикальных поверхностях. Какие цветы здесь пригодятся?

ПЕТУНИЯ

Первая претендентка на посадку в подвесные кашпо! Цветёт ярко и продолжительно, а главное, обильно. При этом современные сорта довольно устойчивы к капризам погоды: выдерживают дождь, ветер и прочие неприятности. Причём даже изрядно потрёпанные, вскоре распускают новые цветки. Вредители петунию почти не беспокоят, а вот от мучнистой росы лучше сделать парочку профилактических обработок Топазом.

ПЕЛАРГОНИЯ ПЛЮЩЕЛИСТНАЯ

Крепкая сочная листва характерной формы и многочисленные побеги с соцветиями на концах — пеларгония всё лето так хороша, что взгляд не оторвать. Охотнее цветёт при солнечном расположении. Любит свежий воздух и прохладу. Не терпит переувлажнения почвы, так что в период затяжных дождей лучше убрать растение под навес.

ЛОБЕЛИЯ



Нежная и воздушная, она добавит очарования любому пространству. При выращивании в кашпо потребует внимания, так как плохо реагирует на неравномерный полив и с трудом переносит переувлажнение и пересушку. Когда цветение ослабеет, слегка укоротите побеги, и из молодого прироста вскоре сформируется новое облачко цветков.

БЕГОНИЯ КЛУБНЕВАЯ

К проращиванию клубней следует приступать пораньше — в феврале, тогда к концу весны уже вовсю будет формировать бутоны, а вскоре и зацветёт. Побеги у растения довольно хрупкие, так что обеспечьте им защиту от ветров. Не помешает и лёгкое притенение во избежание солнечных ожогов. Следите, чтобы в кашпо не застаивалась вода, иначе клубни могут загнить. И конечно, среди разнообразия сортов выбирайте именно ампельные.



НАСТУРЦИЯ

Так, чего-то ещё не хватает? Точно, аромата! За этот компонент вертикальной композиции отвечает настурция. Её цветки чрезвычайно ароматны. Запах приятный, сильный, при этом не навязчивый. Семена сейте (да-да, прямо сейчас!) непосредственно в кашпо, а можно предварительно в рассадные стаканчики. Кстати, все части растения съедобны. Однако будьте внимательны: настурция придётся по вкусу не только вам, но и некоторым вредителям.

ПО СОСЕДСТВУ С ЧЕСНОКОМ

Избавилась от сорняков в огороде с помощью живого мульчирования — высаживаю между грядок с овощными культурами белый клевер. У способа, конечно, есть и достоинства, и недостатки. Главное достоинство — зелёная мульча плотно устилает почву, не даёт проникнуть внутрь свету, поэтому и сорняки не прорастают. Цветки клевера привлекают полезных насекомых. А среди недостатков — его корни хоть и разрыхляют грунт, способствуя быстрому размножению полезных организмов, но, пересекаясь с корневищами овощей, могут приостановить их рост. Ещё он удерживает в земле влагу, однако в период засухи разочаровал: спасая себя, отбирал воду у соседей. К тому же в процессе роста клевер насыщает почву азотом, зато вытягивает другие элементы, из-за чего соседние растения вянут. Поэтому для бедной почвы использовать его не советую. Что ещё, помимо клевера, можно посеять в междурядьях?

Екатерина Петровская, г. Тула
dachniy-truzhenik.ru



Комментирует Надежда Егорова, агроном, г. Магнитогорск:

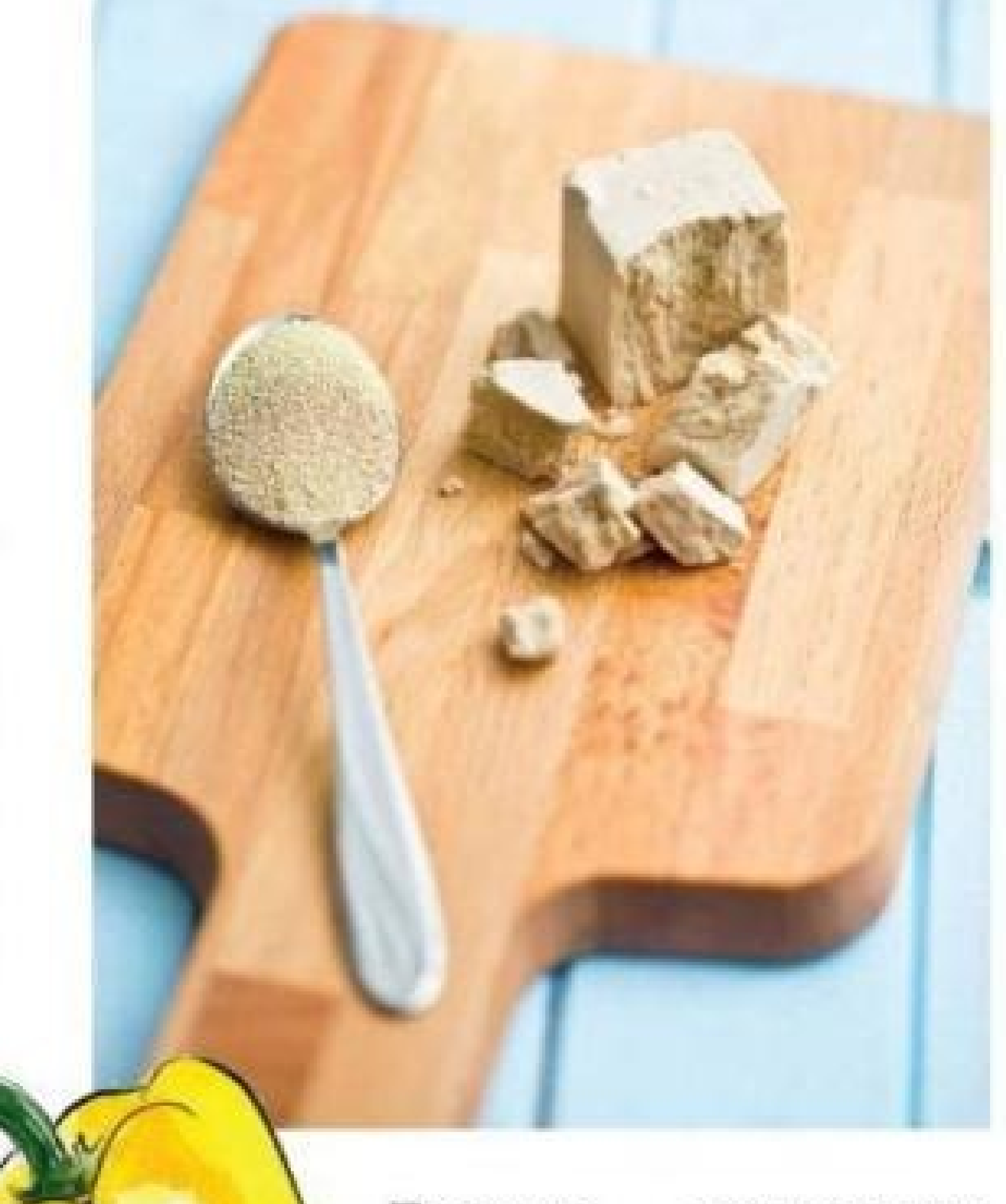
— Согласна с перечисленными плюсами и минусами подобной мульчи. Хочу лишь добавить, что покровные культуры часто называют «зелёным навозом», так как осенью их обычно запахивают в землю.

Помимо белого клевера, в междурядьях можно посеять горчицу. Но подселять оба растения советую только к крупным овощным культурам: луку, чесноку, свёкле, капусте и кукурузе, ведь мелкие живая мульча может заглушить. Чтобы не проросли сорняки, сейте почвокровные культуры густо — в подросшем виде они должны «лежать» на поверхности плотным слоем. Важно, чтобы подобная мульча не росла ближе чем на 3 см к основным растениям — иначе рискуете вызвать заболоченность и спровоцировать появление гнили.

■ Для сада выбирайте такие почвопокровные, как пупочник весенний, герань крупнокорневищная или балканская, яснотка пятнистая, живучка ползучая, седум ложный, черноголовка крупноцветковая, горец родственный, мшанка шиловидная, флокс шиловидный.

Растут на дрожжах

После высадки рассады томатов и перцев в грунт многие подкармливают их дрожжевым раствором. Есть ли в этом толк и чем лучше подкармливать рассаду, подскажет кандидат сельскохозяйственных наук Евгений Лопырёв, г. Киев.



Ничего плохого в дрожжевой подкормке не вижу, но применять её лучше в июне, когда томаты и перцы активно растут. Да и вообще хватит двух раз за сезон, если не хотите, чтобы зелень росла как на дрожжах, а урожай был мизерным. Поскольку одна из самых важных подкормок — первая, рекомендую воспользоваться готовыми магазинными препаратами, а уже после вводить в меню органические составы. Вот наиболее эффективные их них.

ТОМАТЫ подкормить можно только через неделю после высадки в грунт, но внекорневым способом. Смешайте 1 л молочной сыворотки, 10 капель йода и 9 л воды. Перелейте жидкость в пульверизатор и опрыскайте листья.

Корневую подкормку проводите не раньше чем через три недели с момента высадки рассады в грунт. Растворите в 10 л воды по 1 ст.л. жидкого удобрения Идеал и нитрофоски. Полейте по 0,5 л под куст. Через 1,5 недели повторите.



За 2-3 дня до высадки рассады **ПЕРЦЕВ** обязательно обеззаразьте грунт раствором медного купороса (1 ст.л. на 10 л воды). Затем внесите удобрение, например, 15 г кальциевой селитры и 40 г суперфосфата или 0,5 кг навоза, 200 г золы и 40 г суперфосфата на 1 кв. м. Перекопайте и сформируйте лунки.

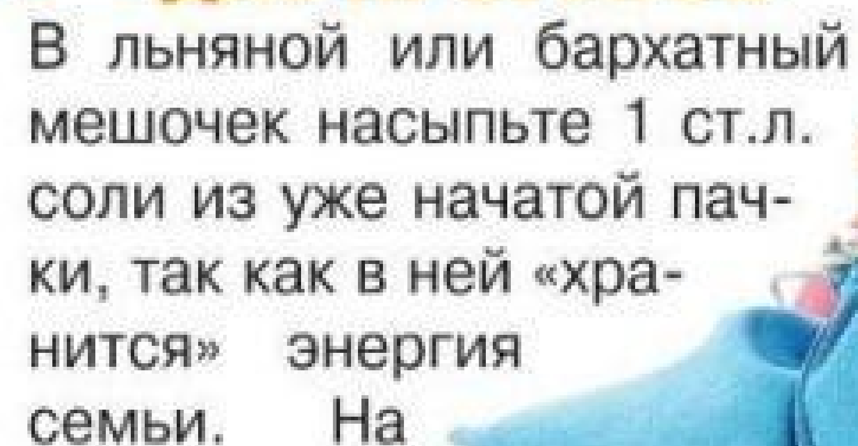
Первую подкормку под корень можно проводить только спустя 1,5 недели. Разведите мочевину или перегной с водой в соотношении 1:10, полейте по 0,5 л под куст. Либо растворите 1,5 ст.л. препарата Кемира-люкс в 10 л воды.

БРОНЯ ОТ НЕГАТИВА



Как уберечь своего ребёнка от сглаза, знает потомственный знахарь, белый шаман, финалист «Битвы экстрасенсов» Иван Шабанов, @iwan.shabanov

СОЛЬ ДЛЯ ПРОГУЛОК



В льняной или бархатный мешочек насыпьте 1 ст.л. соли из уже начатой пачки, так как в ней «хранится» энергия семьи. На бумаге нарисуйте синими чернилами глаз, а внутри него чёрным цветом изобразите зрачок. Сложите лист пополам, поместите в мешочек с солью, перевяжите красной ниткой и положите под матрас или сиденье коляски. Теперь можно смело идти на прогулку!



ПУГОВИЦА-БУФЕР

Нам понадобятся три пуговицы (синяя, белая и чёрная), большая застёгивающаяся булавка и ёмкость с ледяной водой. Вечером на рождающуюся луну накалите булавку над огнём докрасна (держать лучше плоскогубцами) и опустите в ледяную воду. В этот момент надо представить, как на объект вашей защиты надевается прочная броня. Затем на охлаждённую сухую булавку нужно нанизать синюю пуговицу, визуализируя, что вокруг брони вырастает плотная синяя сфера, которая будет восстанавливать энергию и силы человека. Поверх синей нанизываем белую пуговицу (белая сфера): она станет буфером и амортизатором от того сглаза, что был наведён целенаправленно. И наконец, надеваем чёрную пуговицу, которая накроет своей сферой-невидимкой две предыдущие. Её роль — укрывать от зла того, кто будет носить булавку, и гасить ненамеренный сглаз. Такой оберег можно прикрепить на рюкзак или одежду. Для всех он будет выглядеть как модный аксессуар, а на деле станет защитой.



ДОЧКИНА БУСИНА

Для этой защиты «брони» нужна новая синяя бусина, желательно из полудрагоценного камня, тесёмка или уже готовый браслет. Лучше всего взять голубой нефрит (дианит), который издревле использовали для изготовления чёток. Камень способствует развитию интуиции и повышает защитные функции биополя человека. Итак, зажигаем свечу и 7 раз проносим бусину над её пламенем, каждый раз представляя, что желаемый объект защиты окутывается в голубые искорки цвета камня. Затем надеваем бусину на тесёмку или готовый браслет и повязываем его на левую руку дочери. С таким украшением дурной глаз ей не страшен.



ПАРА СОВЕТОВ МАМАМ

1 Защитив своих драгоценных чад, не забывайте и о себе. Чтобы противостоять дурному глазу, достаточно иметь здоровое биополе. Но, к сожалению, им сейчас могут похвастаться немногие. Стресс и негатив делают своё дело, поле человека покрывается сначала тёмными пятнами, а дальше и до «дыр» недалеко. Болезни, раздражение, ссоры и ругань способны сделать вас открытыми для дурного глаза. А нервная и раздражённая мама — беда для всей семьи, особенно детей. Они чувствуют ваш диссонанс и начинают бояться, расстраиваться и переживать вместе с вами. Наиболее уязвима женщина в период месячных и менопаузы. Восстановить энергию и расширить биополе помогают гречка, яичный желток и корень валерьяны. Поэтому включайте в свой завтрак гречневую кашу и варёное яйцо либо яичницу.

2 Старайтесь хотя бы раз в год выезжать на море. Именно солёная вода помогает снимать сглаз. Подчёркиваю, только сглаз, но не порчу и другой негатив. Море вымывает все энергетические застои, затягивает «дыры» и восстанавливает биополе. Для этого нужно погружаться в воду с головой или нырять. Поэтому всей семьёй поиграйте в игру: найди самый красивый камешек в море.

Записала Наталья Глушкова, г. Москва

ПРОСТО ИНТЕРЕСНО

Сглаз или повреждение биополя бывает как умышленным, так и случайным. К нему способен привести любой эмоциональный всплеск, если человек обладает сильной энергетикой. Причём его можно получить как очно, так и по Интернету. Поэтому не стоит выкладывать фото своих малышей в соцсети без предварительной защиты.



Прованс под Пинском

Семейная пара из Бреста Анна Матвеева и Виталий Ковалевич выращивают не самое типичное для белорусских широт растение — лаванду, крутят из неё букетики и создают саше. Себе и другим на радость.

АВАНТЮРА В СИРЕНЕВО-РОЗОВОМ

Когда Анна и Виталий готовились к свадьбе и выбирали цветочное оформление для торжества, Анина мама вырастила на своём участке лаванду. На ней и остановились. А потом Виталий предложил выращивать это удивительное растение в деревне под Пинском, где у него остался бабушкин кусок земли. «Мы, серьёзные люди, работаем в офисе, и будем заниматься лавандой? У нас нет на это времени», — такой была первая реакция Ани на идею мужа, которая спустя год станет любимым семейным хобби. После поездки в Польшу, где ребята увидели, как лаванда комфортно чувствует себя на клумбах и в горшочках в кафе, решились и развернули активную деятельность. Рассаду подготовили из тех кустов, что росли у них в саду: просто разделяли их лопатой. С непониманием, что же происходит, посмотреть приходили не только соседи, но и их куры, раскопавшие не один куст. Но супруги не расстраивались, хотя понимали, что посадка на том участке большого количества лаванды — чистой воды авантюра: растение хоть и неприхотливо к почве, но они не знали, как оно себя поведёт. Однако риск оправдался: почти все посаженные кустики пережили зиму. Сейчас их уже более двух тысяч!

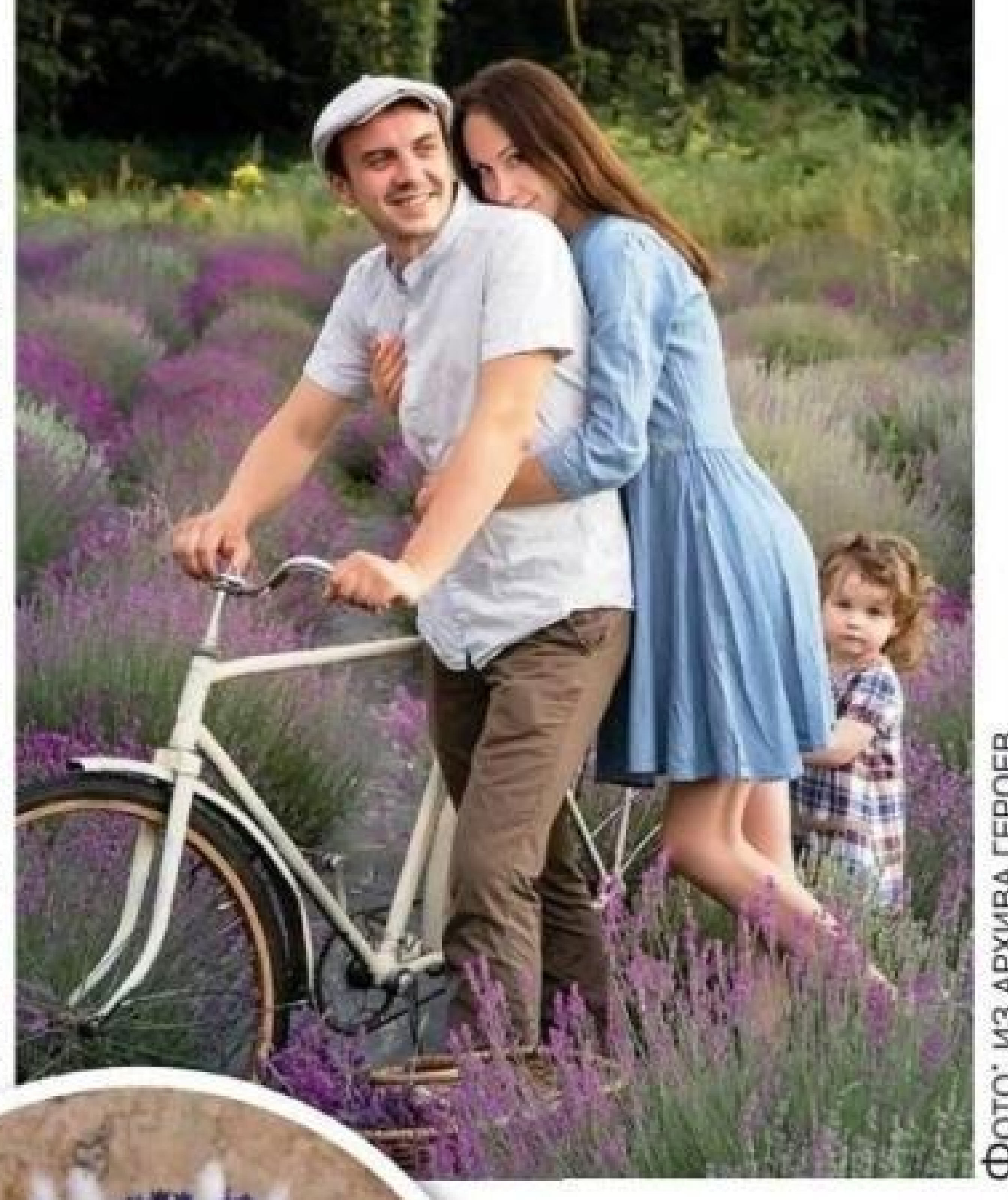


ФОТО: ИЗ АРХИВА ГЕРОЕВ

HTTPS://WWW.INSTAGRAM.COM/LAVANDAMIA.BY/?UTM_SOURCE=IG_EMBED

— Мы выращиваем узколистную лаванду. Если с мая по июнь солнца достаточно, цветов на ней больше, они ярче и ароматнее, — рассказывает Анна.

И неурожаев за пять лет не было. Весной супруги заботливо осматривают каждый куст. Если он плох, выбрасывать не спешат, ждут до июня, оставляя шанс на выживание. Лаванда для семьи была и остаётся больше хобби, чем бизнесом. Фото своих чудесных букетов, полезную информацию о выращивании ребята размещают в Инстаграм. Там же пишут и о глупостях, связанных с суеверием, будто сухие цветы в доме — это нечто дурное. А создать себе настроение Прованса, как оказалось, хотят многие: у Анны с Виталием заказывают букеты из лаванды и на свадьбы, и на выписки из роддома.



По материалам PEOPLE.ONLINER.BY
подготовила Елена Василевская

Советы биолога Елены Ерешко из г. Могилёва помогут и вам вырастить лаванду не хуже, чем у наших героев.

1 Подходящий сорт для территории Беларуси и России — как раз узколистная лаванда. Перед посевом обязательно стратифицируйте семена: смешайте с увлажнённым торфом, опилками или песком в пластиковом контейнере, неплотно накройте его крышкой и поместите на верхнюю полку холодильника на 1,5-2 месяца. Ну или хотя бы положите пакетик с семенами в холод. После выньте и держите три недели в тепле (у батареи).

2 Перед высадкой пусть семена полежат в растворе Эпина 30 минут, затем распределите их по поверхности щелочного грунта (смеси перегноя и речного песка в равных пропорциях). Присыпьте тонким слоем песка, увлажните его из пульверизатора, накройте ёмкость плёнкой и поставьте на свет.

3 После появления первых ростков снимите укрытие. Пикируйте сеянцы в отдельные стаканчики по одному, когда на них будет уже по паре листочков. Всё это время поливайте несколько раз в неделю и регулярно рыхлите землю. Пересаживать в открытый грунт можно не раньше конца мая. Но даже в этом случае растение, скорее всего, зацветёт только на следующий год.

4 Сажайте лаванду в солнечных безветреных и сухих местах. В каждую лунку добавьте по горсти компоста. После посадки полейте. Часто рыхлите. Угощайте водой, когда практически подсохнет земляной ком, ведь растение не любит лишней влаги.

5 Недели через три можно подкормить 1 ст.л. мочевины или 2 ст.л. гумата натрия на 10 л воды. В течение сезона, раз в месяц, допустимо угощать Агриколой (2 ст.л. на 10 л воды). Во время цветения неплохо дать калийное удобрение (по инструкции).

Сеять семена сразу в открытый грунт не стоит.



Консультирует юрист Ольга Моисеева, г. Смоленск



Наследство для иностранца

Мои родители умерли и оставили мне в России в наследство дом. Правда, у меня белорусское гражданство, постоянно живу и работаю я тоже в Беларуси. Разрешает ли закон продать недвижимость сразу после оформления наследства? И придётся ли мне, как иностранцу, платить налог?

Антон, г. Видное

РЕЗИДЕНТОМ признаётся физическое лицо, которое находится на территории России не менее 183 дней в году (п. 2 ст. 207 НК РФ). И этот срок не прерывается, даже если человек выезжает на некоторое время (до 6 месяцев) за пределы страны.

— Чтобы продать или обменять доставшуюся по наследству недвижимость, вам необходимо сначала принять её и нотариально оформить переход права собственности. Согласно ст. 131 ГК РФ имущественные права на недвижимость, их ограничение, переход и прекращение подлежат обязательной регистрации в едином госреестре (ЕГР). Это значит, что квартиру, доставшуюся по завещанию или наследованию, можно продать только после получения свидетельства о праве собственности, которое выдаётся в территориальном органе Росреестра. Затем имеете право приступать и к продаже.

Уточню: для российской налоговой службы не имеет значения, гражданином какой страны вы являетесь. В России действуют два статуса: налоговый резидент и нерезидент. И в зависимости от этого применяется разный режим налогообложения. В том числе при уплате налога с продажи недвижимости.

Продажа квартиры облагается налогом на доходы физлиц (НДФЛ) как граждан России, так и иностранцев (п. 1 ст. 207 НК РФ). Его размер определяется так:

- **для резидентов ставка 13%;**
- **для нерезидентов — 30%.**

К слову, статус налогового резидента считается не на дату продажи квартиры, а на конец соответствующего налогового периода, то есть на 31 декабря того года, в котором произошла сделка. Это значит, что к 31 декабря вам нужно находиться в России не менее 183 дней. Необязательно подряд, главное, чтобы они накопились в сумме за этот год и факт можно подтвердить документально.

ВАЖНО!

Иностранцы, признанные налоговыми резидентами, не только снижают ставку НДФЛ с продажи недвижимости, но и получают право на налоговые вычеты (ст. 220 НК РФ), положенные российским гражданам.

- При продаже вам необходимо подать декларацию 3-НДФЛ по окончании налогового периода, в котором был получен доход. То есть — в следующем году (в период с 1 января по 30 апреля) после окончания года, в котором была продана недвижимость. Можете сдать декларацию лично, либо отправить почтой, либо воспользоваться интерактивной приёмной на сайте ФНС www.nalog.ru.
- После подачи декларации уплачивается налог с дохода от продажи квартиры. Успейте провести платёж до 15 июля того же года, в котором была подана декларация.

ЧТОБ ВЫ ЗНАЛИ

Иностранцы (нерезиденты) освобождаются от уплаты налога НДФЛ при продаже недвижимости, если владели ею дольше установленного срока. Для купленных квартир (когда это не единственное жильё) этот срок составляет 5 лет, для всех остальных (унаследованных, подаренных и являющихся единственным жильём) — 3 года.

Таким образом, каждый нерезидент как и резидент, может не платить налог при продаже своей квартиры в России, если он:

- приобрёл её до 2016 года и владел ею не менее 3-х лет;
- купил после 1 января 2016-го и владел ею не менее 5 лет (а если она у него единственная, то не менее 3-х лет);
- получил квартиру в наследство или дар и владел ею не менее 3-х лет.

Раньше такую налоговую льготу получали только россияне, а с 2019 года могут пользоваться и нерезиденты.

Если же имущество получено менее 3-х лет назад и новый собственник решился на его реализацию, налог придётся заплатить, но его сумма может быть уменьшена на налоговый вычет до 1 млн руб. (абз. 2 пп. 1 п. 2 ст. 220 НК РФ). С остальной суммы он должен быть уплачен полностью по ставке 13%. Например, если квартира стоила 1 350 000 руб., то расчёт будет следующим: (1 350 000 - 1 000 000) х 13% = 45 500 руб.

Большая перемена

Текст: Ольга Моисеева, юрисконсульт, г. Смоленск

Роспотребнадзор утвердил новые санитарные требования к работе школ, детсадов, лагерей и других детских учреждений, которые будут действовать до 1 января 2027 года.

И вот их ключевые пункты

- Занятия должны начинаться не ранее 8.00.
- Проведение «нулевых» уроков и обучение в три смены не допускаются.
- Занятия второй смены обязаны заканчиваться не позднее 19.00.
- Продолжительность перемен между уроками — не менее 10 минут. После второго или третьего урока — большая перемена (20-30 минут).
- Организация профильного обучения в 10-11 классах не должна приводить к увеличению нагрузки.
- Общая продолжительность использования электронных средств обучения на уроке не может превышать:

1. Интерактивной доски для детей до 10 лет — 20 минут, старше 10 лет — 30 минут.
2. Компьютера для 1-2 классов — 20 минут, 2-4 — 25 минут, 5-9 — 30 минут, 10-11 — 35 минут.

Также документ предусматривает проведение физкультминуток, гимнастики для глаз, контроль за осанкой детей, в том числе во время письма, рисования, использования электронных средств обучения. Для образовательных целей мобильные средства связи не используются.

ВАЖНО!

Площадь учебных кабинетов (без учёта той, что используется для расстановки шкафов и тумб) должна рассчитываться так: не менее 2,5 кв. м на ученика при фронтальных формах занятий и не менее 3,5 кв. м — групповых.



Консультирует юрист Елена Блинчевская, заместитель руководителя МОО «Национальный союз потребителей», г. Череповец

Настоять на своём

Купил принтер в компьютерном магазине, на сайте которого написано, что к нему можно подключаться через телефон. На деле же — нет. Звонил в магазин по поводу возврата и получения уплаченной суммы, но грамотно отстоять свою позицию не смог. Разговор закончился следующим: мол, вы уже принтером попользовались, так что принять его не сможем. Тогда я позвонил на «горячую линию» магазина, но там тоже не дали внятного ответа. Как быть?

Степан, г. Москва

— Статья 10 Закона «О защите прав потребителей» гласит, что изготовитель либо продавец обязан своевременно предоставлять потребителю необходимую и достоверную информацию о товарах, обеспечивающую возможность их правильного выбора. А статья 12 этого же Закона говорит: если покупателю не дали получить такую возможность, он вправе потребовать от продавца возмещения убытков, причинённых необоснованным уклонением от заключения договора. Если же таковой уже заключён, в разумный срок отказаться от его исполнения и потребовать возврата денег и возмещения других убытков. То есть возврата уплаченного вы требуете правильно, остаётся сделать это в грамотной форме.



- Напишите требование, указав основания и собственные реквизиты для перечисления денег.
- Направьте его заказным письмом с уведомлением о вручении, оставив себе копию.
- После получения уведомления продавцом деньги должны быть перечислены вам в течение 10 дней.
- Если не перечислят, обращайтесь в суд.

Надо понимать, что вернуть товар одним звонком на «горячую линию» магазина, просто поговорив с сотрудником кол-центра, невозможно. Я бы тоже не смогла, ведь сотрудники не уполномочены давать согласие на его возврат.

Аптечка на колёсах

Теперь водители не ограничены лишь покупкой уже готовой аптечки для автомобиля, а могут самостоятельно её укомплектовать согласно перечню, приведённому в приказе Минздрава. Но в ней помимо прочего сегодня обязательно должно быть:

- две медицинские нестерильные маски;
- две пары медицинских перчаток размера М и более;
- устройство для искусственного дыхания;
- кровоостанавливающий жгут;
- четыре и более марлевых медицинских бинта (5 м х 10 см), а также три и более бинта размером 7 м х 14 см;
- две упаковки марлевых стерильных салфеток (не менее 16 см х 14 см (размер №10) и один фиксирующий рулонный лейкопластырь (не меньше 2 см х 500 см);
- ножницы;
- инструкция по оказанию первой помощи и футляр.

ВАЖНО!

Автоаптечки, произведённые и укомплектованные до 1 января этого года, будут продаваться и могут использоваться до окончания срока годности входящих в них медицинских изделий, но не позднее 31 декабря 2024 года.

В балийском филиале компании Avani разработали экопакеты, которые в природных условиях за два месяца превращаются в углекислый газ, воду и биомассу. Процесс разложения можно ускорить, залив изделия холодной или горячей водой. Инженеры говорят, что получившуюся жидкость можно выпить без вреда для здоровья, ведь произведены пакеты из крахмала маниоки, растительного масла и органической смолы. После лабораторных исследований материал также планируют использовать для создания кофейных чашек и упаковки продуктов навынос.



Государственный флаг Непала — один из двух непрямоугольных в мире. Он состоит из пары красных треугольных вымпелов, расположенных один под другим и очерченных по краям синей каймой. Раньше эти части, указывающие на две ветви династии Рана, использовали отдельно. Но 16 декабря 1962 года приняли решение их объединить и сформировать новое конституционное правительство. Внутри верхнего вымпела изображён белый полумесяц и восходящее солнце, внутри нижнего — двенадцатиконечная белая звезда. Синий цвет каймы символизирует мир, а красный фон — национальный цвет страны. В целом обе части олицетворяют надежду на то, что Непал будет существовать так же долго, как солнце, звёзды и луна.



Во Вьетнаме можно за $2 купить самый гигантский батон в мире длиной около метра и весом почти 3 кг. Удивляет не только вид, но и вкус булки: в процессе выпечки её смазывают сливочным маслом и густо посыпают кунжутом. Хлеб-гигант пару лет назад придумала местный пекарь Фам Техи Бак. Каждые выходные к ней наведывалось в гости много родственников, и чтобы угостить всех, она решила печь не кучу маленьких булочек, а одну большую. Вскоре об оригинальной выпечке заговорила вся страна, каждому хотелось попробовать и хобби женщины превратилось в бизнес.

440 ВЗМАХОВ КРЫЛЬЯМИ В СЕКУНДУ СОВЕРШАЕТ ПЧЕЛА. ПО ТЕМБРУ ЖУЖЖАНИЯ, КОТОРОЕ МЫ СЛЫШИМ В ЭТОТ МОМЕНТ, ОПЫТНЫЙ ПЧЕЛОВОД МОЖЕТ ОПРЕДЕЛИТЬ, КОГДА НАСЕКОМЫЕ МЁРЗНУТ, ГОЛОДАЮТ, СОБИРАЮТСЯ РОИТЬСЯ, ЕСТЬ ЛИ СЕЙЧАС МАТКА В УЛЬЕ.

Отель Asahi Ryokan в японском Фукуоке предлагает номера за $1 в сутки. Но цена действует при условии, что постоялец даст разрешение на online-трансляцию в Сети и обсуждение в чате его жизни в течение 24 часов после заселения. По правилам заведения, микрофоны должны быть отключены, а вот камеры работают постоянно и закрывать их ничем нельзя, иначе можно лишиться скидки. Зоркого «ока» нет только в ванной и туалете. Гостям запрещены непристойные действия и секс на камеру. Пойти на подобный шаг владельца гостиницы Тэцуя Иноуе заставила пандемия, в результате которой его заведение перестало пользоваться спросом. Тогда он и решил устроить из отеля реалити-шоу на своём YouTube-канале. Это сработало: уже спустя несколько часов количество подписчиков выросло и теперь Тэцуй получает доход от рекламы.



Палочка гаишника
Воздушный десерт
Восточное блюдо
Не в бровь, а в ...
Верхняя часть весла
Качели для Маугли
Примитивные млекопитающие
Плот для экстремалов
Конкурент «Тайда»
Звери в голове
Где ... зимуют
Член «Коза Ностры»
Вьёт гнездо на крыше
Летун к солнцу
Деревянный гвоздь
Певец «сигнализация»
Вид спереди
Газетная птица
Пищевой балдёж
... -де-Жанейро
Один из аргонавтов
Место содержания зеков
От укуса комара
Он без мамы и папы
Даниэла, автор романа «Зоя»
Скрипка №2
Красная радость алкаша
Американский страус
Кавказское «Эх-ма»
Древнеармянская крепость
Реклама фильма
Жуколень
Офисный работяга
Сан Арамиса
Приток реки Терек
Древняя соха
Орёл или ...
Богиня победы
Певец ... Эстли
Самая большая равнина Японии
Немецкий физик
Крапчатая сумчатая куница
Дураки и дороги
Республика Коста-...
Курс парусника к ветру
Нутро автомобиля
Крупа из крахмала
Атласская овчарка
Многоглазый великан
Земля в Германии
Грешная оболочка
Цель в гольфе
Войлочный шатёр
Модная тенденция
Блюдо из фасоли
Безликая масса людей
Ездит за 100
Химический элемент
Широконосая обезьяна
«Башковитая» рыба
Город в Грузии
Детский лепет
Подземный судья ада
Хищник из куньих
Афинский оратор
Кража авторского труда
Длинный кафтан

Автор: Юрий Фалинский, г. Минск

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД

По горизонтали: Жезл. Лиана. Первозвери. Шкан. Мафиози. Ифит. ИТК. Сирота. Агдам. Асса. Втора. Анонс. Решка. Рик. Ардон. Кволл. Рика. Беда. Аргус. Саар. Лунка. Алачик. Тело. Толстолобик. Они. Евбул. Харза. Плагиат. Дрова. Чуйка.

По вертикали: Безе. Плов. Глаз. Валек. Камин. Рафт. Омо. Вши. Раки. Витас. Утка. Аист. Икар. Зуд. Фас. Смак. Рио. Гарни. Стил. Нанду. Ника. Штарк. Рогач. Клерк. Аббат. Орало. Канто. Галс. Салон. Саго. Аиди. Тренд. Лобио. Толпа. Лихач. Барий. Коата. Агу. Зак.